

## Восьмой месяц

**А мы всё круглеем и круглеем :)**  Ни в какую одежду, кроме беременной уже совсем не влажу, даже нижнее бельё всё пришлось сменить. Наклонится и одеть обувь, уже совсем сложно. Сейчас я ооочень беременная и сбоку, и спереди, и сзади :) **А доча иногда делает "ТА-ДАААМ" - попка в одну сторону, ноги в другую** и можно прощупать не только бугорок попы, но и ножек :) Причем, если трогать попку, то она её может наоборот выпячивать, а если потрогать ножки, тут же убирает, щекотно что ли :)

**Официально в декрете**, неофициально работаю за троих, на работе случился караул - одна коллега улетела в отпуск на море, а у другой в это же время серьезно заболел сынишка и ей пришлось с ним лечь в больницу, а мне нужно работать за троих (у меня своя небольшая фирма и других вариантов просто нет), а тут для ляли еще ничегошеньки не готово и мужу внимание моё тоже нужно... А работать сейчас гораздо труднее. Как сказали на одном из семинаров «у беременных левое полушарие «засыпает», а это внимание, память, интеллект», когда я откровенно «торможу» девочки надо мной на работе шутят - «тебе простительно!» :)

Наконец-то приехал муж и всего на 3 недели, чтобы потом за 1-2 недели до родов успеть вернуться со следующей вахты. **У нас всего несколько дней, чтобы всё успеть приготовить для ляли.** Боюсь родить раньше положенного без мужа, потому надо за эти 3 недели успеть сделать всё - небольшой ремонтик, купить кровать, комод и кучу всего нужного, всё поставить как надо и разобраться с детскими вещами, кое-какие отдала от племяшек, а кое-что нужно докупить. Старшего ребенка собрала к школе, с ним всё легко и просто, всё известно что, сколько надо. А вот с младшенькой пока одни вопросы - Какой конверт ей купить на выписку? Или комбинезон? Или не только на выписку, а сразу на зиму? Каким порошком постирать отданные вещички и потом стирать? Какую кровать лучше купить? Какой комод? Какое одеяло нужно? Сколько вообще ей вещей нужно? Голова просто кругом!!!

Куча всего навалилось, просто руки опускаются от бессилия, кучи задач и понимания, что весь этот аврал еще не скоро закончится... не знаю за что хвататься, а тут еще здоровье подводит... И сильной быть надо, и сил уже нет....

**Видимо начали расходиться кости таза и ночью болят просто жутко!** Когда переворачиваюсь сбоку на бок или в туалет встаю, правым тазобедренным суставом вообще лучше не шевелить, сесть на него не могу и на правую ногу наступить, если долго до этого не вставала. Один раз спросонья нечаянно села на оба полупопия и такая боль... до слёз прям... Перестала пить на ночь и ночью, чтобы реже вставь ночью. Стараюсь в туалет сходить по максимуму перед самым сном и через часа 2 после сна (тогда еще не так больно). Заметила, что сильнее болит, если днём двигаюсь мало, а из-за тонуса ходить на аквааэробику и гулять с собакой перестала.

А еще у меня поясница может начать болеть, если на спину ночью улягусь, нервы переживает видимо. Кстати про мою тазиковую боль гинеколог тоже говорит, что нервы защемляет просто и туда отдает.

На беременных курсах говорили, что на ночь по 5-7 минут нужно массировать крестец, муж массирует, везде где мне хочется, а это не только крестец, но и по бокам ягодиц, там внутри какие-то болезненные точки и так хочется их размять и тогда ночью и с утра гораздо легче вставть...

В общем **в свои 34 чувствую себя 74, а иногда и на 84 :)** Первым ребенком была беременна в 18 лет, тогда всё было гораааааздо легче и безболезненней!

Думали «сходить» еще за третьим ребеночком, но прочитала, что врачи советуют после родов отдохнуть годика 3, восстановить свой женский организм, а мне тогда уже стукнет

все 37, а рожать получается в 38-м... По-моему за третьим я теперь не готова совсем...

**Сходили на 3-е УЗИ** с доплером в платную клинику, там где монитор напротив кушетки и общительный доктор :), т.к. на 2-м УЗИ врач меня расстроила своей сухостью и тем, что ничегошеньки нам не показала и не рассказала, «вот я вам картинку оставила, смотрите»...</p><p>Вообще я к этому отзывчивому доктору специально стремилась (и на доплер к ней пошла, чтобы посмотреть сначала), т.к. прочитала про неё хорошие отзывы и что она бывший детский кардиолог, плюс всё хорошо объясняет.</p><p>Ходили в 31,4 недели, хотя мой гинеколог говорила 32-34 недели, а этот врач узист сказала, что в 30-32 нужно (как мне девочки объяснили, у них более новое оборудование). Все размеры у нас соответствуют сроку. Все показатели в норме. Вес малышки в наши 31,4 недельки - 1853 гр. Доктор узист сказала, что к рождению вес удвоится, хотя некоторые говорят, что не факт. Плацента и питание малышки тоже в норме.</p><p>Посмотрели нашу доченьку во всяких ракурсах. Так же решили записать видео. Я очень хотела, чтобы муж увидел личико нашей малышки. Сначала было плохо видно, т.к. плацента по передней стенке мешалась, а наша попочка всё личико прятала, а потом и вовсе свою мосечку к моей попе отвернула. Увидели только открытый глазик и ушко, врач говорит папино :)</p><p>А на видео мало что понятного, особенно без объяснения врача :) честно говоря, посмотрела дома и решила, что не стоило записывать, но раз уж есть, пусть будет :). Врач говорит: "Пойдете за третьим, **записывайте видео в 16-17 недель**, там им места достаточно, на экран входят полностью, такое кино показывают! То ногу за голову закинут, то еще что-нибудь..." )) Врач показала нам «пирожок», дабы мы убедились что у нас девочка :) Решилась назвать нашу попочку Манечкой, тем более мои мужчины не против, сын даже еще как "за!"

Наконец-то **перестал беспокоить тонус**, теперь я даже обогнала на улице бабушку :), хотя в последнее время даже их догнать не могла, тут же матка напрягалась и пришлось останавливаться. Перестала принимать Гинипрал, за что меня гинеколог на приеме пожурила, что сама отменила его, но больше не назначила, т.к. тонуса нет. Остальные препараты пью так же. Т.к. тонус перестал беспокоить начала побольше ходить и гулять с собакой и мой тазик ночью начал болеть уже не так болезненно.

**А наша Манечка всё еще икает**, сейчас уже меньше, но гораздо ощутимей, т.к. стала больше, но т.к. доплер у нас показал, что питание в порядке, а врач говорит, что это норма, я по этому поводу не беспокоюсь.

Буквально **недельку мучала изжога** и совсем небольшие тошнотики, спасалась арбузами :))

Опять начали буйствовать гормоны и это отражается не только на перепадах настроения... появилась какая-то особенно сильная потребность в сексе, все три недели буквально охотилась на мужа :)

На этот месяц попало моё День рождения :) Совершенно не хотелось суеты в этот день, а наоборот тишины и покоя. Посидели с мужем в японском ресторане, поели суши. Вообще к ним я сейчас особенно равнодушна, как и многие знакомые беременяшечки :)

Успели к отъезду мужа сделать небольшой ремонтик и перестановку. Всё-таки мой муж очень терпеливый :) Поклеил полкомнаты обоями, которые я же и выбрала, пришла с работы, а они мне просто жутко не нравятся, темные какие-то и липистые, в магазине смотрелись совсем по другому. Я загрустила вся, предложил переклеить... Выбрали другие, нежно-зеленые, светлые. Хожу любуюсь, радуюсь :) Вообще начался (еще месяцев с 5-6, но особенно обострился в 7-8), как пишут в инете, период гнездования – хочется украсить свой дом, подготовить его к рождению нашей Манечки :) До этого я успела купить блендер, чтобы делать ей пюрешки, мультиварку, чтобы удобнее было готовить, в том числе и для неё кашки, мягкие и уютный плед-покрывало, чтобы с ней потом на нём валяться, сейчас вот обои, новые шторы :)

**Наконец-то решилась на фотосессию в студии** :) Всё смущал целлюлитик на бедрышках, особенно усилившийся сейчас, плюс пузико уже просто огромное, боялась, что будет выглядеть страшно :)) Да и честно говоря, не представляла как наши студийные фото должны выглядеть, просто хотелось чтобы было нежно и трогательно. А когда приехали и узнали что будет на черном фоне, я насторожилась, но решилась довериться проверенному фотографу и получилось даже очень хорошо :) Фото нашего семимесячного голопузика у меня в контакте [http://vk.com/album14122331\\_163526925](http://vk.com/album14122331_163526925) У нашей малышки будет такое чудесное

портфолио - фотосессии, фото и видео с УЗИ, еще дневник беременности распечатаю и вставлю туда :) (хотя для неё может что-нибудь придется удалить :))

К концу месяца сын из школы принес простуду и я подхватила (хотя раньше болела редко). Горло, нос, покашливания... вирус + усталость хроническая от всей круговерти дали о себе знать... организм долго сопротивлялся, но сдался... причем в этот раз надолго, болею уже неделю...

А муж опять уехал, договорился с Манечкой, что до его прихода не вылезет. Посмотрим какая она у нас послушная :)))

Знакомые девочки, которые собираются беременеть частенько спрашивают меня трудно ли это - быть беременной, на что я отвечаю, что по-разному (памятуя, как одна знакомая пугала меня своими постоянными беременными охами и жалобами) :) Иногда легко, иногда не очень... но в любом случае, это того стоит :) И это просто не передаваемые ощущения, что ты выращиваешь в себе еще одну жизнь, и она там шевелится вовсю, и можно не только ощутить, но и прощупать, и даже увидеть выпирающие бугорочки попки и ножек :) А скоро можно будет увидеть её всю и холить, нежить, лелеять, заботиться о нашей лапочке-дочке! :)

Остался всего месяц и мы увидим нашу Манечку Артёмовну!!! :)

**Желаю всем беременяшкам родить легко и в срок здоровеньких малышей и малышек! И пусть ваш дом будет наполнен уютом, светом, улыбками, радостью и нескончаемым счастьем! :)**

</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.

*Многие представляют себе матку тёмным и тихим местом, это далеко от реальности. Истонченная передняя брюшная стенка беременной женщины и стенка матки вместе имеют толщину едва больше 2 см, и сюда доносятся все звуки, да и яркий свет тоже пробивается к ребенку. Плод находится в водной среде, она несколько смягчает звуки, и более низкие слышны лучше, чем высокие. Кроме того, что доносится снаружи, малыш на 30 неделе беременности по-прежнему слышит громкие внутренние шумы. Стук сердца матери и шум кровотока в сосудах, урчащий кишечник создают ровный, устойчивый звуковой фон, который сопровождает ребенка всё время. Сквозь него снаружи доносятся голоса людей, в том числе и мамы с папой, мамин голос ещё и резонирует в её организме, кроха слышит его по-особому. Зрение плода уже в достаточной мере сформировано, чтобы видеть свет и тьму, различать цвета и улавливать тени. Когда вы обнажаете живот на ярком солнце, окружающий малыша мир превращается в розовый полумрак, а ваша рука, положенная на живот, обязательно будет замечена крохой как тень на светящейся полусфере стенки матки. На 30-35 неделях беременности ребенок пугается резких звуков и яркого света, внезапный шум*

*вызывает рефлекторное вздрагивание с взмахом ручками и выпрямлением ножек, что вы ощущаете как шевеление, а яркий свет заставляет его отвернуться.*

*К концу 36 недели дно матки подпирает грудную клетку, поэтому вы не всегда можете сделать полный вдох.*

*Действительно всё труднее найти удобное положение для сна. Возможно, что плод менее активен, ведь ему не хватает места. Он совершает резкие, иногда продолжительные движения. Системы и органы практически полностью сформированы. Малыш почти готов к самостоятельной жизни.*

*Осталось совсем немного и ваша малышка будет рядом с вами!*



**Анна Косцынич, перинатальный психолог.**

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

*Продолжая комментарий 7-го месяца, еще раз хочется обратить внимание на то, что забывчивость, невнимательность и сложность при запоминании – абсолютно типичные для будущих мам (да и для мам малышей) явления! Будущая мама становится безразличной ко многому в интеллектуальном плане: она с трудом заставляет себя интересоваться работой, ее внимание рассеивается, ей отказывает память, процент ошибок стремительно возрастает.*

*Подготовка к рождению малыша идет полным ходом. Кроме покупки приданного, будущие мамы, как птички, вьют свое гнездышко: часто можно видеть, что они затевают покраску, ремонт, перестановку, смену дизайна... Призываю вас, будущие мамы, к умеренности: ваша задача заключается в руководстве процессом и не более того, не надо самостоятельно двигать мебель и менять шторы, даже если очень хочется.*

*Вероятно, усиление сексуального влечения может быть связано не только с гормональными передачами, но и с потребностью в снятии накопившейся усталости и напряжения – это характерно для многих будущих мам.*

*Действительно, беременность процесс, который нельзя описать однозначно: в теле и в психике женщины происходят изменения, происходит переоценка ценностей, женщина (в любом возрасте) становится более зрелой, готовится принять на себя ответственность за ребенка. Изменения в личности женщины могут быть весьма значительными, но у нас есть целых девять месяцев, чтобы пройти через них плавно и более-менее постепенно.*

Tanchik