

detkityumen.ru

Первый триместр (1-3 месяц)

Итак, с чего начать? Ребёночек у нас запланированный, но очень неожиданный! В первый раз все получилось не сразу, по этому и в этот раз я настраивалась хотя бы на 3 месяца планирования, но, всё случилось с первого раза! Муж до сих пор не может поверить:-)

Месяц первый. Жду М, которые приходят день в день, как часы, и не дожидаясь. С тестом долго тянуть не стала, и на следующий день в 6 утра побежала его делать. 2-х полосок я увидеть не ожидала, тем более таких ярких! Со слезами на глазах, и с тестом в трясущихся руках я побежала к мужу, чтобы ошарашить его:-) « 2 полоски! Смотри! У нас 2 полоски!!!» Мы долго не могли поверить своему счастью:-) По этому мною было сделано ещё 3 теста. Токсикоза нет, ничего не болит, только грудь увеличилась (ура!!!)

Месяц второй. Сказать что у меня был токсикоз я не могу, но и сказать что его не было трудно. Меня мутило наверное неделю, каждый день, я практически не ела, и снова начала худеть. С начала беременности я скинула 4кг. Очень хотелось картошки с солёными огурчиками и помидорками!

И вот первая неприятность, я заболела! Горло болит, нос не дышит! Ну что за напасть? Спасалась полосканиями, без капель в нос, конечно, не обошлось. Вроде вылечилась быстро, ттт чтобы опять не заболеть!

У меня проблемы с щитовидкой, с 12 лет, я пошла сдавать кровь на ТТГ и Т4св., и о ужас! ТТГ сильно выше нормы! 22,6 при верхней границе нормы 4,0! Как я плакала! Начиталась в интернете, что это может спровоцировать выкидыш, или отразиться на умственных способностях ребёнка:-) На следующий день побежала к эндокринологу, увеличили дозу l-тироксина, контроль через 3 недели, врач толком не смогла объяснить, чем же такой результат анализов опасен. Решила пересдать кровь в другой лаборатории, вдруг ошибка? Пересдала, ТТГ все равно выше нормы, но уже 8,6! Это меня, конечно, порадовало, но всё равно страшно за ребёнка:-) Больше я не забываю каждое утро пить таблетки, и надеюсь что с малышом всё будет отлично!

Кушаю я все больше фрукты и овощи, стараюсь кушать и мясо, рыбу. Как и в первую беременность я стала меньше кушать, уж не знаю с чем это связано, но голод я не чувствую, так что, надеюсь, независимо от того как много, или наоборот, мало я ем, малышу всего хватает!

Месяц третий.

Я снова заболела:-) Не могу представить, где я подхватила заразу? Одеваюсь тепло, дома жара, постоянно открыты окна, чтобы было не душно, и тем не менее снова болит горло и не дышит нос, в добавок ко всему, вместе со мной заболела и дочка, плохо вдвойне:-) В больницу идти страшно, все болеют, боюсь подцепить ещё какую-нибудь заразу. Так что, стараюсь лечиться своими силами! Ура-ура! Мы снова здоровы! А на улице такая замечательная погода!!! Жаль, что не удалось пофотографироваться, наш папа сильно занят на учебе, и ему совсем некогда бродить с нами по парку, в поисках хороших снимков. Чувствую я себя замечательно! Иногда по утрам, когда просыпаюсь на спине, внизу живота чувствую маленький комочек, наверное это наш малыш там спит:-) А ещё мы застряли в лифте! Первый раз в жизни! Вечером возвращались домой с мужем и дочкой, и лифт встал! 40 минут просидели, у меня даже живот немного заболел, было страшно за малыша, но все обошлось! Вот такое приключение в конце первого триместра! :-)

Я сходила на прием к эндокринологу, мои гормоны в норме! Но дозу лекарства врач сказала не снижать. Так же сделали УЗИ щитовидки, там тоже все в норме. Контроль гормонов каждые 8 недель, надеюсь, больше сюрпризов с ними не будет! :-)

Иии, ура! Мы встретились с малышом! Встреча произошла в 8 корпусе на Даудельной 1! Сначала зашла я одна, доктор посмотрела малыша, сделала все необходимые замеры, я в это время как на иголках лежала, очень хотелось увидеть ребенка, и услышать, что с ним все хорошо! Потом врач позвала мужа и дочку, и нам развернули монитор! Какое это счастье!!! Я видела как доволен муж, он наконец-то осознал, что я беременна! Наш малыш сосал пальчик, дергал ручками и ножками:-) И нам сделали целых 6 фотографий! На одной из них видно ладошку малыша! Он как будто машет нам ручкой! :-) Наш кроха всего 7см, но мы его очень любим, и ждем! Доктор сказала, что у меня гипертонус по передней стенке матки, но я его совсем не чувствую, наверное просто волновалась перед УЗИ.

Подошел к концу первый триместр! Как же стремительно бежит время! Итак, за последние 3 месяца я похудела на 5кг, чувствую при этом себя замечательно, меня ничего не беспокоит, в отличие от прошлой беременности не болит и не тянет живот, я снова стала вышивать (поняла наконец, где же кроется моё вдохновение! Нужно забеременеть, и желание вышивать снова появляется!). Я сейчас чувствую себя самой счастливой! Ведь рядом со мной мои любимые люди, и скоро их станет на одного больше!

</p><p>

Комментарии специалиста



Анна Косцынич, перинатальный психолог.

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

Рада знакомству, Ксения!</p><p> Желанность беременности и безусловно позитивное восприятие родителями новости о зачатии, безусловно, являются одними из факторов оптимально протекающей беременности. Нередко женщины, как и наша героиня, предпринимают ряд на первый взгляд нерациональных действий, направленных на скорейшее зачатие. По сути, при этом происходит следующее: осознается готовность снова стать мамой, дополнительно совершаются определенные манипуляции (вышивание, загадывание желаний, создание «Карты сокровищ»), подразумевая «Я не просто очень хочу, я для этого много чего дополнительно делаю». Мозг получает команду: «К зачатию – готовь!» и, в Сашинем случае, беременность наступает.

Но не могу не сказать о еще одном аспекте очень интенсивного планирования. Нередко бывает так, что чрезмерная концентрация женщины на будущем зачатии и переживания по этому поводу сами по себе вводят женщину в стрессовое состояние и на этом фоне возможны сложности с наступлением беременности. Поэтому кому-то бывает достаточно просто отпустить ситуацию и перестать ловить овуляцию и заниматься любовью с мужем спонтанно, а кому-то, наоборот, с позитивом настроиться на «зачаточную» волну.

Для будущих мам характерна тревога за своего малыша, и нередко беспокойство и эмоции захлестывают их, перебивая голос разума. Происходят мощные гормональные изменения, эмоции контролировать бывает намного труднее, но иногда это делать приходится. Объективно в этой ситуации от Саши зависит только неукоснительное выполнение ею предписаний врача. В то же время, если внутри есть страх, тревога, волнение, то достаточно вредно держать их в себе и копить – от негативных эмоций надо избавляться. Когда говорят: «Тебе нельзя нервничать, это вредно!», будущим мамам надо понимать, что если вы УЖЕ нервничаете, то гораздо вреднее эти эмоции гасить, не пускать их, нежели позволить себе от них избавиться.

Первое УЗИ – очень значимое событие для семьи, ожидающей ребенка. Шевеления малыша пока не заметны, мама пока чисто гипотетически знает, что у нее есть ребенок, и наконец-то получает видимое тому подтверждение на экране монитора. Если женщина, узнав о беременности, меняет свою жизнь: в расписании появляются сдача анализов, посещение врачей, корректируется рацион, то мужчина особых изменений в своей жизни не ощущает. И нередко мужчины, только увидев ребенка на УЗИ, полностью осознают свое будущее отцовство и понимают, что внутри у жены уже совершенно настоящий маленький человечек. Многих это искренне удивляет.

Многие будущие мамы открывают в себе скрытые ранее таланты к рукоделию. Рукоделие – это полезный способ как снятия стресса, так и укрепления нервной системы в целом. Во время таких занятий из головы постепенно уходят лишние мысли и страхи, у женщины исчезает возможность себя «накручивать», выдумывать несуществующие проблемы. Ручная работа учит терпению – а это немаловажное качество пригодится как в родах, так при уходе за ребенком. Единственный нюанс – важно помнить, что долгое нахождение в одном и том же положении может нарушить кровоток, поэтому через 40-50 мин. надо вставать, разминаться и менять положение тела.

Олежкина

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/db/936/