**detkityumen.ru**

# Первый триместр (1-3 месяцы)

Здравствуйте! Меня зовут Юлия, мне исполнилось 36 и это будет мой третий малыш. Мы с супругом Денисом вместе уже 21 год и у нас есть двое прекрасных детей Макс и Любава. Оба ребенка родились желанными, запланированными соответственно жизнь удалась! Мы с мужем всегда заодно, любим путешествовать на автомобиле, дети у нас тоже путешественники. С маленькой мы первый раз уехали на Тамань, когда ей было 9 месяцев. Дети у нас полярные мальчик и девочка, блондин и брюнетка, северный нордический и южная испанка. Беспроблемный спокойный осторожный сын и очень подвижная, веселая бесшабашная дочка. Если с сыном мы забот совсем не знали, то с дочерью, конечно, хлебнули адреналина на все 100 %. Естественно, что ни о каких детях больше даже речь не шла, собственно наше с Денисом воображение закончилось на двоих разнополых детях.  Однако! Оказывается эндометриоз 2-3 степени и вторичное бесплодие это вовсе не причина не предохранятся!

**Итак, месяц первый.**

Собственно говоря, первого месяца беременности в нашей жизни не было. Совсем не было, абсолютно! В какой-то момент пришло осознание того, что что-то не так, что-то не правильно, потом пришло понимание, что я даже вспомнить не могу, когда же была последняя встреча с тампонами и прокладками. Хвала техническому прогрессу, аське и лучшей подруге с которой можно обсуждать все. Вдвоем установили примерный день последних месячных и решили купить тест. Дальше все просто, 2 жирные полоски, ступор, волосы дыбом и вопрос как об этом сказать мужу!? Первым побуждением было молчать нафиг пару месяцев пока не будет поздно, потом все спишется. Но, подумав, решила, что у отца моих детей тоже должен быть выбор хотя бы выбор между напиться с горя или с радости, так как мысль об аборте конечно даже не приходила мне в голову.

Сказать, что 2 полоски на тесте стали неожиданностью, это не сказать ничего. Только-только отселили младшего ребенка в детскую. Только-только на горизонте замаячила возможность нормально работать и ощущать себя не кухонным придатком, а человеком способным. Как тут - БАЦ! и две полоски! Большое спасибо Мужу моему - хозяину дома! он воспринял новость, как настоящий мужик. Даже водку пить не стал. На фразу "Прости, милый, я не специально!" он сказал, что вырастим и троих, хотя лично он считает, что в семье достаточно двоих разнополых отпрысков (будто бы он один так считает). Однако сказал, что в следующий отпуск он едет вдвоем со старшим сыном, а с двумя маленькими я могу делать все, что угодно. Но на это у меня имелся контраргумент, что это все потому, что он решил не ехать в этом году на море. А надо сказать, что январские дебаты по поводу летнего отдыха привели к тому, что папа стукнул кулаком по столу и сказал "Нечего каждый год по заграницам мотаться, будем отдыхать в средней полосе России!" Поддержали, блин, отечественного производителя! Вот, ну это так в порядке репризы. А факт остается фактом, полоски две штуки, детей будет 3 штуки.

Так или иначе, путь к многодетности начат (есть повод проверить, правда ли, что за третьего ребенка землю дают, а то мы как раз собирались дом строить). Кстати 2 полоски на тесте стали подарком мужу на сорокалетие которое случилось 6 марта.

**Месяц второй.**

Собственно и второй месяц к моменту обнаружения беременности частично прошел. Как я уже писала, беременность стала большущей неожиданностью и никаких физических ощущений в первый месяц не обнаружилось.

Зато второй месяц фактически сразу дал о себе знать весомым токсикозом. Самочувствие, в целом, фиговенькое. Состояние беспробудного похмелья наступило утром. Но если при похмелье можно сходить и засунуть 2 пальца в рот, или таблетку выпить, или, на худой конец, кагорчиком полечиться. То тут вариант один - терпеть. Жрать яблоки и терпеть.

Утешает только одно, что в конце пути меня ждет малюсенькое сладкое существо, которое вкусно пахнет молоком и отрыжками, смешно вытягивает губки и хмурит лобик. У него славные длинные пальчики, круглые глазки и бровки-ниточки. И вообще это камень в огород китайцам! Красивых русских людей должно быть больше!

Решено называть пузожителя Василием. Почему именно Василием не знаю, просто Василий и все.

Во-первых, считаю, что он пацан.

Пацан - это хорошо! Пацан - это минимум одежды, максимум свободы и отсутствие головной боли по утрам - какие же, в конце концов, колготочки подходят к вот этому вот платьицу. Пацан - это плюнул-дунул, все прошло, и даже выбитый подругой по детскому саду зуб - это не трагедия всемирного масштаба. Пацан - это рыбалка. Такая знаете, когда тихо-тихо встал утром в деревне, взял с сыном удочки в гараже, накопал червей, сунул ноги в старые шлепки и потопал на пруд, а там трава, стрекозы и тишина! А потом, когда сын поймал первого гальяна, такая радость в пацанячьих глазах! И принести домой этих двух жалких рыбешек и обязательно зажарить и говорить, что сын то - КОРМИЛЕЦ! И вот она уха (жареха) из его улова, и ГОРДОСТЬ за его раздутые от важности щеки. И, ваще пацан, потому, что Мужу надо подмазать. Он и так, бедолага, несколько обескуражен свалившимся на него счастьем, так вот пусть оно будет для него полным, все-таки еще один мужик будет!

Во-вторых, Василий потому, что человек он и в Африке - человек, а уж в животе тем более! И имя у него должно быть свое собственное!

Короче, в прошлый четверг мы с Василием ходили на контрольное УЗИ, нам было 6,6 недель, ростом (КТР) он был 8,5 мм (говорю же мужик!) и ЧСС = 127 ударов в минуту. Показатели в норме. Токсикоз не стал терпимее, просто я к нему стала привыкать как к данности. Теперь он зависит от времени суток и количества съеденных пошлостей типа кусочка торта. Пошлости в связи с праздниками (8 Марта и юбилей нашего папы) стоят в больших количествах. Стараюсь побольше пить воды. Но заметила, что норму в 2 литра чистой воды выпиваю с трудом. Каждый день клянусь себе, что завтра обязательно буду вести дневник питания. И даже уже вынесла его (дневник) на видное место, но каждое утро про клятву забываю :-(  К концу второго месяца, я стала понимать, что беременность уже радует. Я уже реже задумываюсь над тем, что потеряно в связи с предстоящим рождением ребенка. И начинаю вспоминать и развивать в себе мысли о том, что будет в жизни хорошего. Очень жаль, но придется все-таки приостановить статус адвоката и полностью пока прекратить профессиональную деятельность. И конечно, это скажется, как на квалификации, так и на материальном положении. Но тут же думаю, что через 10 лет мне будет, чем заняться, кроме проблем клиентов. И вообще моим детям будет на кого опереться. Я всю жизнь мечтала о большой семье, большом столе, чтобы шумно и весело было. Мечты сбываются!

В связи с транформацией беременности из статуса "Офигетьчтожеделать!" в статус "Нуизамечательнобудемрожать!", стала прислушиваться к ощущениям в себе. Потягивает низ живота. Причем иногда так достаточно чувствительно тянет, это беспокоит, но я понимаю, что это от того, что матка растет и занимает новое положение внутри меня. Но все равно это заставляет постоянно прислушиваться к себе и переживать за Василия. Грудь, которая и так то малыми размерами не страдает, стала красивой и круглой. Один минус она стала тяжелой и временами я ощущаю как бы приливы молока (не совсем молоко конечно, но ощущения очень схожие). Бывает, что по груди как будто пробегает электрический ток от грудины к соскам, грудь напрягается и, кажется, что сейчас, как в период кормления младенца, брызнет молоко. Потом оказывается, что бюстгальтер и вправду чуть влажный. Ну и, пожалуй, на физическом уровне это все. Пока что все, как и ДО того.

ААА! Вот что еще! Вчера были в бассейне, смешно, но плавучесть уменьшилась, я теперь плаваю как большая тяжелая подводная лодка. Вроде плыву, но не задорно как раньше, а так плавно и размерено как ... ну короче,

как беременная!

На самом деле, сейчас самое прекрасное время. Ты еще красивая и стройная, живот не мешает и не торчит. А глаз горит ожиданием чуда. Сегодня на работе словила массу лестных комплиментов и 2 приглашения отужинать. Пока об "интересном положении" знают только 2 заядлых кореша на работе. Так что можно расточать обаяние, понимая, что это безопасно для тела и морали, ну и как это ни грустно, что это ненадолго.

**Месяц третий.**

Мы с Василием посетили врача. Куда пойти наблюдаться я не думала, я просто пришла в Перинатальный центр на Энергетиков к доктору Колуниной Светлане Михайловне. Она меня узнала. Вспомнила, что прощаясь после Любавы, я сказала, что больше никаких детей и в роддом я ни ногой. А я ей напомнила, что уж очень убедительно она меня приглашала еще раз за ребеночком. На том и договорились. Анамнез у меня за 4 года не улучшился и, по-прежнему, занимает всю страницу в медицинской карте, так что меня все равно и по возрасту и по показаниям направили бы в ПЦ, так что зачем занимать время врача в ЖК, я уж лучше сама. Очень приятно было обнаружить, что на шкафу у Светланы Михайловны стоит фотография Любани, которую я подарила ей после родов.

На первом осмотре мне дежурно выписали фолиевую кислоту, йод и еще написали принимать дюфастон. Но в отношении дюфастона у меня были сомнения, и мы со Светланой Михайловной решили, что следует срочненько платно сдать прогестерон, и по результатам анализа решить о необходимости приема этого препарата. Прогестерон оказался в норме, и дюфастон сразу отменили, так и не начав его прием. Кстати хочу заметить, что в клинике Нигинского в лаборатории нормы уровня гормонов считаются по неделям от зачатия. Специально узнавала, так что от акушерского срока нужно отнимать 2 недели и смотреть соответствующие нормы.

Я сдала анализы, всё кроме коагулограммы оказалось в абсолютной норме. Про коагулограмму я и так всё знала и меня это уже не пугало, но курантил пить придется.

Токсикоз не собирается нас отпускать. Нормализовать питание не получается. Не тошнит только, пока ем. Причем кушать мясо не получается, рыбу тоже, иногда могу есть курицу и то немного. Стараюсь есть через силу, но получается плохо и последствия весьма плачевны. Лучше всего идут любые сладости, мучное и всякая другая пакость. Вес, конечно, набирается очень быстро.

О! я забыла рассказать о том, что с октября прошлого года я проходила курс «Постройнения» в клинике доктора Гаврилова. Я сбросила 10 килограмм (собственно именно это и явилось причиной беременности) и теперь глядя на весы я понимаю, что с таким трудом достигнутый результат медленно тает. Точнее не тает, а наростает обратно килограммами. Утешаю себя мыслю, что это не просто так, и меня ждет встреча с малышом и что, с окончанием токсикоза появится возможность войти в график питания и остановить безумный набор веса. Но пока на конец третьего месяца прибавка в весе составила 4 кило.

Третий месяц закончился первым скринингом. Вот тут меня ждало второе потрясение. Глядя на мой возраст, указанный на карте, доктор (не Колунина) посчитала своим долгом поговорить о том, что мне просто необходимо посетить генетика и сделать биопсию. Все мои возражения на тему ребенок третий, двое детей вполне здоровы, ни одного генетически больного родственника у нас с мужем нет, услышаны не были. Как результат в протоколе УЗИ было указано «отсутствие/гипоплазия кости носа» можно только представить, что это значит для женщины которая ждет ребенка. Причем, как настоящий юрист, я успела заглянуть в рукописный протокол УЗИ и увидела, что в нем указан размер кости носа и размер стоит 1,4 мм. Сказать, что я не спала, ничего не сказать. Два дня после этого, я просто брала Любаню и уходила из дома куда угодно, только чтобы не думать, о плохом. На третий день взяла себя в руки и записалась на УЗИ к доктору Новоселову. Я решила, что лучше лишний раз я сделаю УЗИ, чем изведу себя мыслью, о том, что с Василием, что то не так. По результатам обследования оказалось, что с носом у ребенка все в порядке, что, оказывается в сроке 12 недель, эта кость просто визуализируется и этого достаточно. Ну и размер этой кости оказался (ради интереса) 2,0 мм.

Все! Срок нам поставили 13 недель. Закончился первый триместр.

**Анна Косцынич, перинатальный психолог.**

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

*Рада приветствовать очередную участницу проекта «Дневник беременности» Юлию!*

*Неспроста первый триместр носит название «время неуверенности и адаптации». Смесь радости, отрицания и боязни является характерной особенностью начала беременности, особенно тогда, когда беременность неожиданная. Неожиданность и понимание того, что жизнь вносит свои коррективы в планы семьи, на какое-то время могут буквально выбить почву из-под ног. Но жажда материнства соответствует глубоко заложенному инстинкту, и даже женщина, клявшаяся, что не хочет иметь детей, неосознанно желает этого. Юлия, узнав о своей беременности, адаптируется в ситуации достаточно быстро и уже к концу второго месяца начинает радоваться, и это важно. Позитивное отношение будущей мамы к ребенку и к беременной себе – один из важных факторов, способствующих благоприятному протеканию беременности. Особенно важно, чтобы окружение помогало будущей маме принять свою беременность и всячески поддерживало ее.*

*Не рекомендуется наделять ребенка в своих мыслях конкретным полом до тех пор, пока не будет явного тому подтверждения. Причина этого очень проста: настраиваясь на мальчика или девочку, будущие родители рискуют испытать глубочайшее разочарование в том случае, если ни в чем не повинный малыш не оправдает их ожиданий по полу. В этом случае у родителей может сформироваться, пусть неосознанно, установка: «Ты не такой, ты не оправдал надежд и ожиданий», а у ребенка, соответственно: «Я не такой, что-то во мне не так, я неправильный». Такие установки (как родительские, так и детские) могут привнести существенный вклад в формирование личности ребенка и отношение к нему родителей. Поэтому самое разумное – обращаться к ребенку (доказано, что общение с малышом и установление контакта с ним не только возможны, но и крайне желательны для будущих родителей!) без учета его пола, пока нет определенности.*

*Очень емко и точно Юлия описывает чувства, часто присущие будущим мамам на ранних сроках: «Ты еще красивая и стройная, живот не мешает и не торчит. А глаз горит ожиданием чуда». Мол, у меня есть секрет от всех, что-то знаю, а что – не скажу! Очень трепетное и приятное ощущение, здорово, если будущая мама может им насладиться!*

*Великолепно, если будущая мама оказывается в руках надежного и проверенного врача. Обращаясь к нему, женщины ждут не только медицинских назначений, но и улыбок, подбадривания и теплого отношения. К сожалению, наши реалии таковы, что далеко не каждый врач, ведущий беременность, соответствует этим представлениям, и тем более важно осознанно и вдумчиво подойти к выбору человека, сопровождающего вас во время беременности.*

*Телесные изменения воспринимаются женщинами очень неоднозначно – кто-то уже на раннем сроке подчеркивает свой животик, кто-то, напротив, стесняется. Факт принятия себя в новых формах тоже важен. При стеснении и переживаниях по поводу увеличившейся массы тела у женщины может сформироваться неуверенность, досада, а в отдельных случаях – даже раздражение на ребенка. У Юли уже есть опыт победы над лишними килограммами, следовательно, ей это под силу и ничто не помешает повторить успех.*

*Действительно, при беременности женщины переживают за здоровье своего ребенка, и это абсолютно нормальные тревоги: мы переживаем и за здоровье своих, уже рожденных детей. Поэтому в случае появления неуверенности (которая возникает часто из-за отсутствия информации) приходится эту информацию*

*добывать, обращаясь к другим специалистам, консультируясь и, как правило, успокаиваясь.*

*Поддержка близких по-прежнему важна и нужна, и то, как старшие дети относятся к известию о грядущем пополнении, безусловно имеет значение. И конечно, стоит уделять время на то, чтобы подготовить детей к появлению еще одного члена семьи – в зависимости от возраста старших рекомендации будут различаться. Я бы посоветовала мамам, ожидающих уже не первого ребенка либо мам с двумя и более детьми, посетить семинар «Семеро по лавкам», посвященный тому, как подготовить старших детей к появлению малыша, как помочь им выстроить гармоничные отношения, как никого при этом не ущемить и не обидеть.*

ulix

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/db/942/