



ВСЕБЕРЕМЕННЫМ.РФ

Мамин Дневник

от теста до родов

Содержание

- 1 Мамин Дневник
- 2 Содержание
- 3 Поздравляем!
- 4 Что я чувствую
- 5 Важные правила
- 6 неделя О развитии ребенка с зачатия по 4 неделю
- 7 неделя О развитии ребенка с 5 по 8 неделю
- 8 неделя Меры поддержки беременных женщин и семей с детьми
- 9 неделя Проект ВСЕБЕРЕМЕННЫМ.РФ
- 10 неделя О развитии ребенка с 9 по 12 неделю
- 11 неделя Советы по питанию
- 12 неделя Снимок УЗИ, мои параметры
- 13 неделя Физическая активность
- 14 неделя О развитии ребенка с 13 по 16 неделю
- 15 неделя О развитии слуха. Выучи колыбельную
- 16 неделя Трудовые права и гарантии беременных
- 17 неделя Общение с малышом: находим общий язык
- 18 неделя О развитии ребенка с 17 по 20 неделю
- 19 неделя Первый праздник малыша!
- 20 неделя Как крылья бабочки! Первые шевеления
- 21 неделя Половина беременности

- 22 неделя О развитии ребенка с 21 по 24 неделю
- 23 неделя Если малыш родился недоношенным
- 24 неделя Письмо моему малышу
- 25 неделя Снимок УЗИ
- 26 неделя О развитии ребенка с 25 по 28 неделю
- 27 неделя Список помогающих организаций и фондов
- 28 неделя Собираем сумку в роддом
- 29 неделя Благодарность. Мамина молитва
- 30 неделя О развитии ребенка с 29 по 32 неделю
- 31 неделя Чек-лист «Что может помочь улучшить настроение»
- 32-33 недели Мама, корми меня грудью и будем здоровы!
- 34-35 неделя О развитии ребенка с 33 по 40 неделю
- 36 неделя Организация режима дня
- 37 неделя Послеродовой период
- 38 неделя День рождения моего ребенка
- 39 неделя Отпечаток ножки и ручки
- 40 Манифест 10 ценностей ВСЕБЕРЕМЕННЫМ.РФ



А как же карьера/учеба? Хватит ли денег?

Мне еще рано/уже поздно рожать!

Что будет с моей фигурой?

А если я останусь одна, без поддержки?

У меня уже есть дети, потянем ли еще одного?

Смогу ли я стать хорошей матерью?

У тебя все получится!



Поздравляем!

Возможно, новость о беременности для тебя неожиданна, а возможно ты ее ждала не один год, но, в любом случае, тебя переполняют чувства!

Время, когда женщина вынашивает ребенка - это замечательный период, ведь оно меняет женщину как личность! **Преобразование в Маму** развивает мощные прекрасные черты характера, о которых мы порой даже не знали.

Но главное - это время пробуждения истинных скрытых сил души, которые просыпаются только благодаря вынашиванию и рождению ребенка.

Что я чувствую

Беременность — волшебное время, которое **делает нас сильнее и счастливее**, несмотря на тревоги и слабости. Получите удовольствие от этого уникального, нежного состояния! Недаром считается, что женщина во время беременности «светится» особым образом!

В это время у многих просыпается мотивация к ранее непреодолимым вершинам, творчеству, тяга к новым преобразованиям и возможностям — учитесь, творите, ищите то, что Вам интересно, сделайте свой дом местом тепла и уюта! **Пустите положительные эмоции**, несмотря на проблемы (а как же без них?) — смотрите добрые фильмы о мамах и детях, общайтесь с подругами, которые счастливы в материнстве.

Именно с материнством раскрываются неисчерпаемые силы, способные преодолеть невозможное — недаром охотники говорят, что нет сильнее зверя, чем мать с детенышами.

Насладитесь чудом дарения жизни существу, которого Вы приносите миру и будете любить всю свою жизнь!

Мои мысли, настроение, трудности и радости:

Каковы мои физические ощущения, самочувствие:

Каковы мои предпочтения в еде:

Что я хочу сказать моему малышу:



Важные правила

- избегай работы, связанной с длительным стоянием, с физической нагрузкой, работы ночью или вызывающей усталость;
- обеспечь себе полноценный 8-часовой сон в хорошо проветренном помещении;
- будь физически активной: необходимо ходить, делать физическую зарядку для беременных 20-30 минут (при отсутствии жалоб и противопоказаний);
- бывай на свежем воздухе: во все времена года гуляй по 1-1,5 ч ежедневно и, по возможности, перед сном, подальше от шумных улиц, в парках и скверах;

• старайся питаться сбалансированно и разнообразно, употребляя в пищу все группы продуктов, включая разные овощи и фрукты (не менее 500г в день), разные виды мяса и рыбы, молочные продукты, а также продукты из цельного зерна, бобовые, орехи и масла;

• необходимо получать витамины, микро- и макроэлементы в нужном количестве, обсуди с врачом нужны ли тебе таблетированные витамины и минералы, фолиевая кислота;

• ограничь продукты, содержащие консерванты, красители, искусственные ароматизаторы, транс-жиры;

• введи в привычку выпивать не менее 1,5 л чистой воды в день: по стакану утром и вечером, и в течение дня;



*Забота
о себе — это
забота
о здоровье
ребенка.*

- прежде чем принять какой-либо медпрепарат (при головной боли, проблемах с желудком, простуде и пр.) прочитай инструкцию, проверь нет ли противопоказаний при беременности, посоветуйся с врачом;
- при пользовании транспортом избегай часа пик;
- старайся избегать стрессовых ситуаций и эмоциональных переживаний;
- занимайся любимым делом, хобби, тем, что дает умиротворение и положительные эмоции.

1-2 НЕДЕЛЯ (акушерская)

В акушерстве за начало отсчета беременности принято считать первый день последнего менструального цикла. Далее в яичниках созревает яйцеклетка и в середине цикла происходит овуляция, после которой происходит оплодотворение. Поэтому возраст ребенка всегда на 2 недели меньше срока беременности. Например, на 22 акушерской неделе возраст малыша будет 20 недель от зачатия.

Срок беременности в среднем составляет 40 акушерских недель. Хотя часто мамы склонны начинать отсчет с момента зачатия (начала жизни ребенка).

3 НЕДЕЛЯ (акушерская)

1 неделя от зачатия

УРА! Яйцеклетка встретила сперматозоидом. Для удачного зачатия зрелую яйцеклетку атакует большое количество сперматозоидов, но проникает внутрь, как правило, лишь один — самый сильный.

С момента соединения мужской и женской клеток уже заложены пол, группа крови, цвет глаз, волос и другие основные физические черты ребенка — **уникальной личности с неповторимой ДНК.**

Через **НЕСКОЛЬКО ЧАСОВ** после зачатия, оплодотворенная яйцеклетка начинает делиться в геометрической прогрессии. Она двигается по фаллопиевой трубе в матку. Никогда больше в жизни тело человека не будет развиваться так интенсивно. От зачатия до рождения масса малыша увеличивается в 5000000 раз.

4 НЕДЕЛЯ (акушерская)

2 неделя от зачатия

На 7-8-й день жизни происходит имплантация в стенку матки. После чего вместе с ростом эмбриона активизируется и рост плаценты, обеспечивающей связь с организмом мамы.

Ваш малыш сейчас размером с зернышко глинной до 1 мм, состоящее из трех зародышевых листков, каждый из которых имеет разные типы клеток и отвечает за дальнейшее развитие всех органов и систем. Они очень быстро превратятся в жизненно важные органы. К концу этой недели у него начнет формироваться головка и позвоночник, формируются зачатки головного и спинного мозга, органов эндокринной системы (поджелудочная, щитовидная железы), органов дыхания.

5 НЕДЕЛЯ (3 неделя от зачатия)

Костный мозг крохи начинает вырабатывать эритроциты — красные кровяные тельца, а на 21-й день начинает биться сердечко и формироваться центральная нервная система! И хотя обменные процессы осуществляются с помощью кровеносной системы, но при этом именно благодаря плаценте кровь матери и ребенка не смешиваются!

Интересно, что плацента разбивается под действием 23 хромосом, полученных от отца, и эти отцовские гены в плаценте отвечают за ее развитие.

Продолжается формирование внутренних органов эмбриона: поджелудочной

железы, печени, верхних дыхательных путей, кишечника. Также, становится различима спинная хорда, вдоль которой формируется нервная трубка — появляются зачатки спинного мозга и позвоночника. На этом этапе начинает развиваться головной мозг и появляются ранние кровеносные сосуды.

К середине пятой недели маленькое сердце уже бьется с частотой около 100 ударов в минуту. На этой неделе мама может узнать о своей беременности!

6 НЕДЕЛЯ (4 неделя от зачатия)

У малыша начинают формироваться оптические пузырьки — будущие глазки, а также ушки, ротик, носик и полушария головного мозга. К концу недели начинают образовываться ручки и ножки, на которых в начале следующей недели уже появятся пальчики. Продолжают активно развиваться внутренние органы: печень, желудок, поджелудочная железа, кишечник, легкие. Активно формируется и развивается головной мозг, энцефалограмма регистрирует мозговую активность. Пульс ускоряется вплоть до 180 ударов.

К концу этой важной недели зачатки практически всех жизненно важных органов уже заложены и теперь будут стремительно развиваться.

7 НЕДЕЛЯ (5 неделя от зачатия)

На этой неделе сердце разделяется на правую и левую камеры. Формируется маленькое личико, на котором уже есть глазки, рот и носик. И на УЗИ иногда можно рассмотреть даже

крошечные ноздри. Уже есть зачатки челюсти и зубов. Образуются межпальцевые расщепления. Формируется пищевод, трахея и передняя стенка живота. Печень уже практически сформирована и начинает работать. Продолжают развиваться легкие, в которых образуются зачатки бронхов.

Главное событие этой недели — это первое шевеление ребенка. Ручки и ножки эмбриона удлиняются, появляются зачатки суставов, соединяющих предплечье, плечо и кисть.

К концу недели уже практически произошло полное закрытие нервной трубки — основы нервной системы ребенка, сформирован спинной мозг, появились зачатки правого и левого полушария головного мозга.

8 НЕДЕЛЯ (6 неделя от зачатия)

На крошечном личике появилась верхняя губа, образовывается форма носика, ушные раковины. Суставы становятся более подвижными и малыш все больше ими шевелит, сгибая и разгибая ручки в локтях и запястьях.

Уже сейчас можно определить по крови его резус принадлежность. Начали функционировать почки.

Происходит формирование яичек у мальчика и яичников у девочки, хотя визуально определить пол малыша пока еще не получится.

Желудок и кишечник практически сформированы, начинает вырабатываться первый желудочный сок. На языке появляются вкусовые сосочки.

Сердце стало четырехкамерным, как у взрослых и вовсю перекачивает кровь.



Меры поддержки беременных женщин и семей с детьми

На детей:

- единое пособие на детей
- единовременное пособие при рождении ребенка
- ежемесячная выплата на первого ребенка до 3 лет
- ежемесячное пособие по уходу за ребенком до 1,5 лет
- ежемесячное пособие на ребенка военнослужащего по призыву
- пособия по временной нетрудоспособности при уходе за болеющими детьми
- компенсационные выплаты при уходе за детьми с инвалидностью

Беременным женщинам:

- единое пособие беременным
- пособие по беременности и родам
- единовременное пособие беременной жене военнослужащего по призыву

Материнский капитал

С 1 февраля 2024 года размер материнского капитала составляет 630,4 тысячи рублей на первого ребенка и 833 тысячи на второго. Если семья частично использовала маткапитал, то проиндексирован будет его остаток. Актуальную сумму по сертификату можно узнать в личном кабинете на портале Госуслуг.



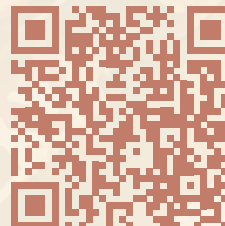
Другие пособия и льготы:

- присвоение льготного статуса многодетной семье и иные льготы многодетным семьям
- субсидия на оплату услуг ЖКХ, если расходы выше норматива
- помощь в рамках социального контракта

В регионах предусмотрены дополнительные выплаты. Подробнее о выплатах и льготах можно узнать в Социальном фонде или на региональных сайтах органов соцзащиты.

О Федеральных мерах поддержки:

сайт https://www.gosuslugi.ru/help/faq/add_support/3214





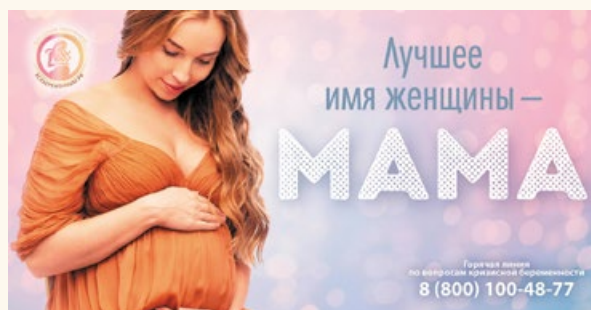
Проект ВСЁБЕРЕМЕННЫМ.РФ

Проект направлен на повышение статуса беременной женщины, матери, формирование культуры бережного отношения и заботы о каждой беременной,

- продвижение всесторонних мер поддержки и помощи,
- содействие повышению рождаемости за счет повышения статуса беременной женщины в обществе;
- утверждение ценности каждой беременности.

Основные направления проекта:

- **День беременных.** Проведение Дня беременных дважды в год – 7 апреля и 7 октября, чтобы каждая женщина в положении в течение беременности могла быть поздравлена.
- «Лоскутное одеяло» - реестр лучших практик и мер поддержки беременных, которым должна быть окутана каждая мама.
- Комплексная программа для вузов и ссузов «Мама-студентка» направлена на облегчение условий совмещения учебы и рождения детей, на создание комфортной среды для обучения беременных и молодых матерей.



- Социальная реклама и информационные просеимейные кампании.
- Молодежный просветительский проект #ЯЖивой. Анимационный герой – блогер Эмбриоша, рассказывает о своей жизни до рождения.
- Всероссийская кризисная линия по вопросам незапланированной беременности **8-800-100-48-77**, на которую может обратиться каждая беременная в проблемной ситуации.

Присоединяйтесь к нашему сообществу:

- ТГ-канал проекта <https://t.me/vberem>
- Группа в ВК <https://vk.com/vberem>

9 НЕДЕЛЯ

В этот период формируется мозжечок, который отвечает за координацию движений. Поэтому на первом УЗИ уже можно увидеть, насколько активен малыш: он переворачивается в разные стороны, двигает ручками и ножками.

Спинка уже начинает выпрямляться, видна шея. Глазки пока еще прикрыты веками. Начинают формироваться зачатки молочных зубов. На ладошках образуются крошечные пальчики, появляется уникальный рисунок «отпечатка пальца». Укрепляется костная и хрящевая системы и четко видны локотки.

10 НЕДЕЛЯ

На пальчиках малыша появились зачатки ноготков. Продолжают развиваться гениталии, а яички мальчика начинают вырабатывать гормон тестостерон.

Ребенок с этого времени ощущает все ваши эмоции и настроение и реагирует на него своими движениями, поэтому избегайте стрессов, окружите себя положительными эмоциями: слушайте приятную музыку, гуляйте, смотрите хорошие фильмы, встречайтесь с друзьями.

11 НЕДЕЛЯ

На 10 и 11 неделях плод начинает вдыхать и выдыхать небольшие количества амниотической жидкости, что помогает его легким расти и развиваться.

В течении 10 последующих недель малыш увеличится в размерах аж в 4 раза!

А сейчас ваш маленький человечек уже научился поднимать головку, хотя она еще непропорционально велика к его телу в связи с интенсивным развитием головного мозга.

12 НЕДЕЛЯ

Вы уже знаете пол ребенка? Теперь уже можно выбрать имя малышу! Произносите его нежно вслух, ласково разговаривайте с крохой, положив руку на животик.

Он уже слышит вас и запоминает голос! Разве это не чудо?

Скелет малыша уже хорошо сформирован. Он уже может сгибать и разгибать пальчики, шевелить руками и ногами.

Ваш кроха уже умеет морщить губки, закрывать и открывать глазки, сжимать и разжимать ручки в кулачок и даже поворачивать головку. Он также научился открывать ротик и глотать околоплодную жидкость. Продолжает развиваться и нервная система.

Кроха активно шевелится, только вы это почувствуете приблизительно через месяц.



Следуйте принципам рационального питания в течение этих 9 месяцев. Освоив системный подход к здоровому питанию, вы сохраните эту полезную привычку на всю жизнь. Важным принципом сбалансированного питания является разнообразие. Пусть половину вашей тарелки займут овощи, а другую половину - белки и углеводы.

Включая в свой рацион овощи, мясо, рыбу, бобы, орехи, цельнозерновые продукты и фрукты, вы обеспечите свой организм необходимым количеством жиров, белков, витаминов и минералов.

Рекомендуется соблюдать трехразовое основное питание (завтрак, обед и ужин) и два перекуса с интервалом в 3-4 часа, и отдавать предпочтение более легким продуктам.



Питание

Следует исключить:

- алкоголь
- газированные напитки
- мясо с кровью и сырую рыбу
- колбасы
- маринады
- консервы
- грибы
- магазинные кондитерские изделия

Допустимо в небольших количествах:

- крабовые палочки и морепродукты
- экзотические фрукты
- цитрусовые
- сухофрукты и орехи
- красная рыба
- горчица, хрен, перец
- чай и кофе
- жирное мясо

Полезны для здоровья:

- овощи: капуста, морковь, свекла, лук, кабачки, огурцы, сладкий перец
- кролик, индейка, говядина, нежирная свинина
- не жареные белые сорта рыбы: хек, минтай, пикша (можно тушить, варить, запекать)
- творог и др. кисломолочные продукты
- фрукты: яблоки (если не вызывают тошноту), сливы, бананы, груши (не много)
- ягоды: черника, брусника, клюква, белая и красная смородина
- зелень



Вклейте сюда снимок первого УЗИ

Мои параметры

1 триместр 2 триместр 3 триместр

Дата

Вес

Грудь

Талия

Ориентировочные нормы увеличения веса во время беременности: от 5 до 11 кг - у полных; от 12,5 кг - у худых. Более 50% прибавки веса уходит сразу после родов.

Несмотря на перестройку организма, важно помнить, что все это природные естественные механизмы!

Сроки прохождения УЗИ:

УЗИ в 1 триместре – 11-14 недель;

УЗИ во 2 триместре – 19-21 недели,
чаще проводится с 21-й недели;

УЗИ в 3 триместре – 30-34 неделя



Физическая активность во время беременности

Если во время беременности мы часто слышим не совсем верное выражение «есть за двоих», то можно смело внедрять другое – «двигаться за двоих» (конечно, следуя рекомендациям врача)

Это очень важная сфера подготовки к родам. Пользу от посильных физических нагрузок сложно переоценить:

- уменьшаются отеки;
- разгружается позвоночник;
- укрепляются мышцы груди, спины, тазового дна;
- прекрасная профилактика варикозного расширения вен;
- улучшается сон, аппетит и настроение;
- улучшается навык чувствовать себя!

Физические нагрузки должны быть **УМЕРЕННЫМИ** И **РЕГУЛЯРНЫМИ**. О том, что нагрузки не чрезмерны можно судить по самочувствию - если есть бодрость, силы, хорошее настроение – значит существующая нагрузка подходит.

Очень полезны пешие прогулки, причем рекомендуется ходьба в разном темпе – от медленного шага до быстрой ходьбы.

Плавание идеально сочетает в себе пользу и удовольствие – снимаются отеки, тело в воде расслабляется и отдыхает, что является профилактикой гипоксии в родах.

Прекрасный вариант – это занятия в группе для беременных. Акушерская гимнастика для беременных – это специально разработанные упражнения, которые помогают готовить организм к родам, улучшают осанку, укрепляют мышцы и улучшают самочувствие.



Такая гимнастика основана на принципе безопасности и эффективности, учитывает физиологические особенности беременного организма и рекомендации врачей.

Если нет возможности посещать занятия, можно делать несложные упражнения дома.

Например, ходьба на ягодицах помогает при геморрое и положительно влияет на мышцы тазового дна.

При варикозе либо отеках можно поднять ноги и приложить их к стене на 2-3 минуты. Полезно несколько раз в день полежать в такой позе.

Вращения тазом по кругу, «восьмерки» способствуют улучшению подвижности всего таза во время родов.

Главное исключить тренировки с поднятием тяжестей и высокой кардионагрузкой, резкие движения, приседания.

13 НЕДЕЛЯ

Завершается формирование 20 молочных зубиков, носик и подбородок просматриваются более отчетливо, образуются голосовые связки. Поджелудочная железа вырабатывает инсулин.

На этой неделе плацента уже готова взять на себя основную функцию — обеспечивать кроху питательными веществами и кислородом.

14 НЕДЕЛЯ

Крошечное личико продолжает развиваться. Появились щечки, зачатки бровей и переносица. Маленькие почки уже способны производить мочу, начинает функционировать щитовидная железа. Развиваются половые органы малыша: у мальчиков появляется простата, а яичники у девочек начинают опускаться в малый таз.

Слух малыша развит достаточно хорошо — самое время начать разговаривать с крохой. От громких и резких звуков крохе неспокойно, его сердцебиение увеличивается.

15 НЕДЕЛЯ

У малютки продолжают густеть бровки, растут волосики и начали функционировать клетки, отвечающие за цвет волос.

Выражения лица — это самое последнее достижение вашего ребенка — он может хмуриться, косоглазить, гримасничать. Хотя все это никак не указывает на настроение малыша — он просто «пробует» лицевые мышцы.

Под слоем его тоненькой кожицы просвечиваются кровеносные сосуды. Ножки малыша теперь стали длиннее ручек, сформировались суставы и его движения стали более плавными.

Крохе тепло и комфортно плавать в амниотической жидкости, температура которой всегда постоянна и чуть выше показателя температуры вашего тела.

Маленький человечек уже реагирует на свет, и если к животу беременной поднести фонарик, то малыш начнет морщиться и прикрываться ладошками от яркого света.

16 НЕДЕЛЯ

В одно прекрасное мгновение вы можете ощутить легкие движения своего малыша (если это не первая ваша беременность).

Почки малыша уже всю работу. Также активно развивается желудок и желчный пузырь.

Во время бодрствования ребенок обычно гримасничает, жмурится, сводит брови, открывает и закрывает рот.

Ребенок на 16 неделе уже хорошо слышит. Исследования показали, малыши, которые слышат песню, находясь в утробе, узнают эту мелодию после рождения. Также и с голосами. Разговаривайте с крохой почаще, и ваш голос станет ему родным.



Малыш в утробе мамы отчетливо слышит мамино сердцебиение и ее голос. Поэтому, читая ему на ночь сказку, будьте уверены, что кроха обязательно ее услышит и даст вам знать. Рекомендуется разговаривать с крохой, давать ему слушать музыку и знакомить с голосом папы.

Но особенно важно петь детям колыбельные! Ведь именно через интонации в голосе мамы ребенок чувствует ее любовь. Материнская любовь — это милосердие и сострадание, дающее впоследствии человеку силы справиться с жизненными невзгодами. Ритм колыбельных, по данным исследований, идентичен спокойному сердцебиению (около 68-72 ударов в минуту). Поэтому она успокаивает и расслабляет.

Специалисты утверждают, что у детей, которым пели колыбельные, активнее развивается речь, они обладают более уравновешенным характером и более высокими интеллектуальными способностями, а также они менее подвержены психическим расстройствам.

Пойте колыбельные малышу еще до рождения!

Баю-баю деточка,
Спят птенцы на веточках,
А зайчата во траве,
Спать давно пора тебе.
Баю-баю крошечка,
Спит на печке кошечка,
А котята рядом с ней,
Засыпай и ты скорей.
В одеялке нежности,
В колыбельке свежести
Уложу любовь свою
Баю-баюшки-баю.



Баю-баю-баю-бай,
Спи мой ангел засыпай,
Баю-баюшки-баю,
Песню я тебе спою.

За окном совсем темно,
Солнце спит уже давно,
Ветер все огни задул,
Чтобы ты скорей уснул.
Баю-баю-баю-бай,
Спи, котенок, засыпай.

Месяц к нам в окно глядит,
Смотрит, кто еще не спит,
Звезды ярче все горят,
Малышам заснуть велят.
Баю-баю-баю-бай,
Спи, малыш мой, засыпай.

Ночь крадется по стеклу,
Вот уже и на полу,
Отдохнет, достанет сон,
Будет очень сладким он.
Спи мой ангел, засыпай.
Баю-баю-баю-бай,

Спят усталые игрушки, книжки спят.
Одеяла и подушки ждут ребят.
Даже сказка спать ложится,
Чтобы ночью нам присниться.
Ты ей пожелай: Баю-бай.

Обязательно по дому в этот час
Тихо-тихо ходит дрема возле нас.
За окошком все темнее,
Утро ночи мудренее.
Глазки закрывай, Баю-бай.

Баю-бай, должны все люди
ночью спать.
Баю-баю, завтра будет
день опять.
За день мы устали очень,
Скажем всем:
"Спокойной ночи!"
Глазки закрывай, Баю-бай.

Трудовые права и гарантии беременных

- в соответствии с медицинским заключением беременной женщине снижаются нормы выработки (в среднем - до 40% от постоянной нормы), либо они переводятся на другую работу, исключающую воздействие неблагоприятных факторов, с сохранением среднего заработка по прежней работе;
- при прохождении обязательного диспансерного обследования в медицинских организациях за беременными женщинами сохраняется средний заработок по месту работы;
- предоставляются отпуска по беременности и родам продолжительностью 70 (в случае многоплодной беременности - 84) календарных дней до родов и 70 (в случае осложненных родов - 86, при рождении двух или более детей - 110) календарных дней после родов с выплатой пособия по государственному социальному страхованию;
- перед отпуском по беременности и родам или непосредственно после него либо по окончании отпуска по уходу за ребенком женщине по ее желанию предоставляется ежегодный оплачиваемый отпуск независимо от стажа работы у данного работодателя;
- предоставляется отпуск по уходу за ребенком до достижения им возраста трех лет с сохранением места работы, который засчитывается в трудовой стаж;
- пособие сохраняется и в случае, если женщина выходит на работу из отпуска по уходу за ребенком до достижения им возраста полутора лет;
- женщинам, имеющим детей в возрасте до полутора лет, предоставляются помимо перерыва для отдыха и питания дополнительные перерывы для кормления ребенка (детей) не реже чем через каждые три часа продолжительностью не менее 30 минут каждый. При наличии у работающей женщины двух и более детей в возрасте до полутора лет продолжительность перерыва для кормления устанавливается не менее одного часа;
- перерывы для кормления ребенка присоединяются к перерыву для отдыха и питания, либо в суммированном виде переносятся как на начало, так и на конец рабочего дня с соответствующим его сокращением;
- запрещаются направление в командировки, привлечение к сверхурочной работе, работе в ночное время, выходные и нерабочие праздничные дни беременных женщин;
- направление в командировки, привлечение к сверхурочной работе, работе в ночное время, выходные и нерабочие праздничные дни женщин, имеющих детей в возрасте до трех лет, допускаются только с их письменного согласия;
- расторжение трудового договора по инициативе работодателя с беременной женщиной не допускается, за исключением случаев ликвидации организации либо прекращения деятельности индивидуальным предпринимателем;
- в случае истечения срочного трудового договора в период беременности женщины работодатель обязан по ее письменному заявлению и при предоставлении медицинской справки, подтверждающей состояние беременности, продлить срок действия трудового договора до окончания беременности, а при предоставлении ей в установленном порядке отпуска по беременности и родам - до окончания такого отпуска;
- допускается увольнение женщины в связи с истечением срока трудового договора в период ее беременности, если трудовой договор был заключен на время исполнения обязанностей отсутствующего работника и невозможно с письменного согласия женщины перевести ее до окончания беременности на другую имеющуюся у работодателя работу.

Общение мамы с малышом: находим общий язык

К 17 неделе беременности малыш уже активно воспринимает информацию через общение с мамой. Он начинает чувствовать нежные прикосновения к животу и может отличить их от случайных касаний. Обычно с этого момента и начинается активное общение мамы с малышом. Поэтому, с самого начала беременности, надо относиться к малышу внутри себя как к уникальной личности, требующей особенной заботы и ласки. Ведь в период беременности между вами и малышом устанавливается самая близкая связь, какая только может быть.

Характер малыша постепенно формируется еще в утробе мамы. Если уже рожденный малыш учится реагировать на обстоятельства, смотря на пример родных, то находясь в животике мамы, он впитывает реакции на уровне восприятия интонаций, звуков, сопереживания маме. Поэтому необходимо постараться с любовью объяснить своим близким важность мира и спокойствия в семье в период беременности.



17 неделя

Самый верный способ позаботиться о крохе — это радовать и беречь себя все 9 месяцев!

- В течение дня находите время для расслабления.
- Дозируйте физическую активность, **давайте себе отдых**, избегайте тяжелых нагрузок.
- Занимайтесь тем, что **приносит радость**, любимым делом, творчеством - малыш обязательно почувствует ваш позитив.
- общайтесь с ребенком, **устанавливайте контакт**, расскажите сыну или дочке о своих чувствах, о том, как вы его ждете, о том, что произошло за день, поделитесь своими мыслями и чувствами.
- Прислушайтесь к тому, как реагирует малыш. Чем больше становится ваш малыш, тем лучше он дает себя понять. Будьте внимательны к нему: научитесь различать, как и на что он реагирует позитивно, а что его тревожит. Отмечайте, какие ваши действия ему «приятны».
- Если ребенок начинает беспокоиться, постарайтесь его успокоить. Поговорите с ним спокойным и ласковым голосом. **Расскажите ему, как вы его любите**, погладьте свой живот, чтобы ребенок почувствовал вашу любовь и заботу, настроился на ваш мирный лад.
- Если папа рядом с вами, то **приобщайте его к общению с ребенком**. У мужчин обычно нет такого же сильного инстинктивного желания общаться с ребенком, как у женщин. Отцам необходимо время, чтобы осознать свою новую роль и понять, как ее выполнять. Начав общаться с ребенком через прикосновение к животу, ваш муж сможет гораздо легче находить общий язык после рождения малыша.

17 НЕДЕЛЯ

Теперь у вас с малышом появилась внутренняя связь. Толкаясь, он сообщает вам ценную информацию о своем состоянии, рассказывает, хорошо ли, уютно ли ему в животике.

Малютка уже способен координировать некоторые движения, к примеру, подносить пальчик ко рту, у него формируется сосательный рефлекс. А появившись на свет, он уверенно будет сосать молочко из маминой груди. Формируются те отделы головного мозга крохи, которые впоследствии будут отвечать за осязание, обоняние, вкус, слух и зрение.

18 НЕДЕЛЯ

На 18 неделе ребенок уже проявляет свой характер. Там, где «тихоня», слыша громкие звуки, пугается и замирает, более активный может рассердиться. Мимика ребенка выражает удовольствие, гнев, испуг, появляется улыбка. Кроха уже хорошо слышит слова и фразы, различает не только голоса, но имеет музыкальные предпочтения.

На этой неделе кроха научился зевать и икать (вы тоже скоро почувствуете это!).

Движения малыша с каждым днем становятся все более скоординированы.

Развиваются половые органы: яичники девочек уже содержат простые яйцеклетки, а гениталии мальчиков довольно четко очерчены.

Малыш уже может издавать первые звуки с помощью гортани. Кости вашего ребенка начинают затвердевать. Первыми этому процессу подвержены ключицы и ноги.

19 НЕДЕЛЯ

Кроха уже значительно подрос и окреп. И к моменту рождения его вес увеличится в 15 раз! Тело вашего малыша покрылось первородной смазкой. Она жирная, белая и состоит из лануго (пушистые волосы), масла из желез ребенка и клеток кожи. Эта воскообразная смазка защищает чувствительную кожу ребенка от действия околоплодной жидкости и его самого (он не может себя поранить). А в будущем поможет легче выйти по родовым путям.

Активно развиваются 5 главных чувств — слух, зрение, обоняние, осязание и вкус. Закладываются зачатки постоянных зубов, развивается нервная система, а позвоночник становится более утолщенным. Начинают развиваться бронхи.

20 НЕДЕЛЯ

У вашего крохи появились вкусовые рецепторы. Его вес почти 300 г, а длина от макушки и до пяток составляет около 26 см. На УЗИ видны его черты лица.



Первый праздник мамы!

Каждый человек уникален и жизнь ребенка бесценна независимо от того, девочка это или мальчик! И т.к. период беременности должен проходить спокойно и радостно, то и момент, когда все узнают пол малыша, можно превратить в праздник!

Поэтому при прохождении УЗИ можно попросить врача УЗИ не сообщать вам предполагаемый пол ребенка. И затем, при проведении второго скрининга попросите врача, не сообщая вам, написать на листочке пол малыша и положить его в конверт. Затем этот конверт передайте тому, кто будет готовить торжество в честь определения пола ребенка.

НЕКОТОРЫЕ ТВОРЧЕСКИЕ ИДЕИ ДЛЯ ВЕЧЕРИНКИ:

Торт с цветной начинкой

Такой уютный и достаточно недорогой, но вкусный праздник, представляет собой праздничное мини-чаепитие. Гости предполагают пол малыша. А родители режут торт и показывают гостям начинку, цвет которой подскажет, кто живет в утробе и скоро появится на свет.

Шар с конфетти

Непрозрачный воздушный шар заполняем конфетти цветом, символизирующим пол ребенка (синий оттенок — мальчик, розовый — девочка), и надуваем гелием. Родители становятся под шаром и под торжественный обратный отсчет гостей лопают иголкой шар, из которого на них высыпаются конфетти.

Крестики-нолики

Для данной идеи печатаются розовые нолики и синие крестики на листах А4. Листы развешивают для игры в которой размещают их так, что побеждает цвет, соответствующий полу ребенка. Затем накрывают их чистыми листами прикрепляя скотчем или скрепками. Когда все готово, то родители по очереди делают свой ход открывая по одному листочку, пока не откроется комбинация показывающая пол ребенка!

Эти и другие креативные идеи могут сделать событие уникальным и неповторимым!



Как крылья бабочки

При первой беременности первые шевеления обычно чувствуются на сроке 20–22 недели. Во вторую и последующие беременности мама может почувствовать их уже на 16-й неделе. Такая разница объясняется тем, что после первых родов у женщин более чувствительные стенки матки. Кроме того, они уже знают, каких ощущений ждать!

Некоторые женщины описывают первые шевеления ребенка как касания крыльев бабочки. Сначала они появляются редко — раз в несколько дней, а затем становятся все более частыми и отчетливыми.

Первые шевеления, дата и как это было (мои чувства и мысли, когда я впервые ощутила как шевелится мой ребенок):

Мои мысли, настроение, трудности и радости:

Каковы мои физические ощущения, самочувствие:

Каковы мои предпочтения в еде:

Что я хочу сказать моему малышу:





По рекомендации врача Вам может понадобиться бандаж для поддержки живота, также можно практиковать подвязывание живота с помощью специальной ткани. Это способствует более комфортному самочувствию, сокращению нагрузок, действующих на спину и болевых ощущений, а также предотвращает формирование растяжек.

ПРОШЛА УЖЕ ПОЛОВИНА БЕРЕМЕННОСТИ! Курсы для будущих родителей дадут необходимые знания. Они проводятся специалистами своего дела, подготовят Вас к родам и настроят на позитивный лад.

*Беременная – уже мама,
ведь она уже заботится
о своем малыше!*

21 НЕДЕЛЯ

Начинают вырабатываться белые кровяные клетки, которые помогают справиться с инфекциями и помогают работе пищеварительного тракта. Развивается вестибулярный аппарат. На головке сформированы волосные луковицы и прорастают первые пушковые волосики. Сформирована эндокринная система – гипофиз, надпочечники, щитовидная, поджелудочная и половые железы. Начинается выработка собственных гормонов. Включается в работу селезенка.

Мамин рацион влияет на вкус околоплодных вод, который уже ощущает малыш. Малыш тренируется заглатывать амниотическую жидкость, которая расщепляется в желудке и проходит упрощенный процесс пищеварения.

Идет подготовка к минерализации зубов, так что кальций сейчас очень нужен.

Формируются собственные биоритмы, четко разделяются период активности и сна. Кстати, они могут и не совпадать с биоритмами мамы.

22 НЕДЕЛЯ

У малышки уже выросли полноценные ногти и брови, продолжают расти волосы и формироваться первые реснички. Головной мозг уже полностью сформирован и теперь активно развиваются нейронные связи. Формируются тактильные ощущения, кроха старается прикоснуться ко всему, что его окружает – стенкам матки, пуповине, собственному тельцу.

23 НЕДЕЛЯ

Чувствуете регулярные толчкообразные движения малыша в животике? Не волнуйтесь, у крохи самая обыкновенная внутриутробная икота, которая может продлиться до 20-30 минут. Он усиленно тренирует легкие с помощью вдохов и выдохов амниотической жидкости, чтобы после рождения с легкостью совершить свой первый вдох.

Малышка **гвигается все активнее**, слышит, что происходит снаружи и продолжает сосать пальчик. Формируется сеть капилляров, а в альвеолах начинается выработка особого вещества – сурфактанта, которое необходимо для дыхания ребенка.

Практически готова к работе пищеварительная система.

Полностью сформирована и работает селезенка, вырабатываются белые кровяные тельца – лимфоциты.

Глазки у ребенка открыты, он хорошо различает свет и тьму и реагирует изменением движений если посветить на живот фонариком.



24 НЕДЕЛЯ

На 24-й неделе основная задача малыша — набор веса, поэтому он большую часть суток спит и даже видит сны. Суммарно сон крохи около 18-20 часов. А просыпаясь, начинает активно сгибаться в мамином животике.

Ребенок на 24-й неделе беременности уже уверенно владеет своими ручками и ножками, он направленно толкается, сжимает и разжимает маленькие кулачки, хватается за пуповину.

Кроха старательно тренирует мимические мышцы лица — он открывает и закрывает глазки и ротик, корчит рожицы, морщится, даже надувает щечки.

Начинают образовываться потовые железы. Пищеварительная система, печень, почки и селезенка малыша уже активно функционируют.

Если случится непредвиденное и малыш родится на 24-й неделе, его шансы на выживание при помощи специальной аппаратуры вполне реальны.

Если малыши родились недоношенными (с 22 по 37 неделю)

С первых минут жизни ему оказывают необходимую помощь опытные специалисты: анестезиологи-реаниматологи и неонатологи.

Пребывание в больнице может продолжаться от 6 дней до 6 месяцев, в зависимости от степени недоношенности, осложнений.

Одна из главных задач мамы в это время — по возможности **поддерживать лактацию** и сохранить грудное молоко.

Раньше родителей часто не допускали в отделение для новорожденных и, особенно, в реанимацию из-за страха инфицирования малыша, но теперь **контакт родителя с ребенком** признан желательным и запрещается лишь в исключительных случаях (например, при наличии у родителей острых инфекций).

Новорожденному очень необходимо тесное общение с родителями с первых дней его жизни. Даже очень незрелые недоношенные дети узнают голоса и чувствуют прикосновения своих родителей. Исследования показали, что это очень способствует более быстрой адаптации и стабилизации его состояния.

Когда малыш будет уже дома важно:

- Прикладывать к груди недоношенного кроху нужно не по требованию, как остальных деток, а чаще. Они нуждаются в более калорийном питании, чем дети, рожденные в срок.

- Обеспечить постоянный **телесный контакт**. Преждевременно родившегося ребенка необходимо «донашивать» и после рождения, поскольку такие крохи плохо умеют самостоятельно поддерживать температуру тела.

- Проводить массаж и гимнастику в воде. Это способствуют расслаблению мышц. У недоношенных, родившихся с весом больше 2 кг, массаж начинают с 2-3 месяцев, а с весом менее 1500 г — только с 6 месяцев.

- Регулярно показывать врачам. При необходимости реабилитации найти специалиста, которому вы будете доверять. Важно предотвратить у малыша развитие анемии и рахита.

- Защищать от пассивного курения, вирусных и бактериальных инфекций.

Письмо моему малышу

24 неделя

Письмо можно написать
на листе и вклеить
на эту страницу

Напишите про свои чувства и слова, что Вы хотите сказать своему малышу! Про то, как Вы ждете вашей встречи! Напишите свои пожелания. Расскажите, кто еще ждет его появления на свет. И как вы готовитесь к его рождению.

Вклейте снимок УЗИ



25 неделя

Во время беременности мы можем чувствовать тошноту и слабость, тело меняется и мы терпим разные неудобства. У некоторых женщин появляются растяжки, но жизнь — это поле битвы и они, как боевые шрамы, украшают женщину! Роды болезненны, но этот механизм заложен природой, как и то, что женщины **сильные!**

Забудутся неприятные ощущения, боль и схватки. А вот забыть, как внутри шевелится малыш, щекоча тело нежными прикосновениями, просто невозможно! Чувство блаженства, когда ребенок появился на свет и впервые посмотрел маме в глаза, навсегда останется в памяти как одно из самых больших сокровищ в жизни!

25 НЕДЕЛЯ

На 25 неделе стоит проводить больше времени на свежем воздухе, что стимулирует активное развитие головного мозга малыша, который требует большого количества кислорода. Косточки и мышцы крохи с каждым днем становятся все крепче и прочнее, продолжается минерализация зубов, поэтому ему постоянно надо много кальция и других строительных материалов.

В гипофизе начинается выработка соматотропина — гормона роста, который теперь будет стимулировать увеличение длины костей. На этом этапе практически полностью сформирован костный мозг, и он уже полностью обеспечивает растущий организм малыша кровью.

Легкие уже почти готовы к первому вдоху — накапливается сурфактант, вещество, покрывающее изнутри альвеолы и не позволяющее им спадаться при вдохе воздуха.

26 НЕДЕЛЯ

Органы чувств и нервная система активно развиваются. И если малышу не понравится какой-то звук или слишком яркий свет, он обязательно даст Вам об этом знать, заметно толкнув ножкой. Толчки и шевеления малыша уже заметны не только маме, но и окружающим — если приложить руку к животу, можно получить вполне ощутимый ответный толчок. Возможно, так он требует вашего внимания? Поглажьте его, скажите ласковые слова о том, как любите и ждете.

Ребенок привыкает к маминому голосу, слышит работу сердца, шелест легких мамы. Реагирует на музыку, прислушивается, когда с ним разговаривают.

Продолжают формироваться и совершенствоваться нейронные связи в мозгу, легкие готовятся к первому вдоху воздуха, в ожидании сигнала, который поступит от головного мозга через нервные связи.

27 НЕДЕЛЯ

У ребенка уже налаживается собственный обмен веществ — маленький, но ощутимый шаг к независимой жизни вне маминого живота. Активно готовится к первому вдоху дыхательная система малыша — мышцы, отвечающие за сокращение легких, окрепли. Продолжает накапливаться подкожная жировая прослойка и кожа ребенка уже не такая прозрачная и тонкая.

У ребенка заработала собственная иммунная система, а потому считается, что начиная с 27-й недели организм плода может реагировать на аллергены.

Малыш очень активен, его шевеления и толчки достигли пика и видны невооруженным глазом.

Как правило, к 27-й неделе плод уже принимает положение головкой вниз, но если он еще не определился, как будет выходить наружу, время повернуться у него еще есть.



28 НЕДЕЛЯ

Кожа малыша приобретает обычный для новорожденного младенца цвет. На веках появились реснички, и малыш учится моргать — раньше ему мешала зрачковая мембрана. Сенсорные органы малыша теперь полностью развиты: он хорошо слышит и видит, окончательно сформировались и вкусовые рецепторы. Поэтому, если вы побалуете себя кусочком шоколада, малыш обязательно отблагодарит за такое лакомство активным шевелением. Вкусовые предпочтения ребенка начинают формироваться именно с 28-й недели — то, что сейчас с удовольствием ест мама, скорее всего, будет по вкусу малышу после рождения.

Считается, что уже с 28-й недели ребенок начинает различать, на каком языке разговаривают родители. Шевеления малыша приобретают явно осмысленный характер — кроха реагирует толчками на излишнюю мамину активность, стресс мамы, а при поглаживании живота и тихом разговоре с ним успокаивается и затихает.



Список фондов и организаций, помогающих в различных регионах беременным женщинам, мамам с детьми, семьям в кризисной ситуации: гуманитарные склады, приюты, психологическая и пр. помощь.



Если в результате УЗИ Вам сообщили о каких-либо проблемах со здоровьем или нарушениях развития плода, включающих патологию, то вам должны предоставить квалифицированную консультативную помощь в рамках перинатального консилиума врачей.

На сегодняшний день возможности оказания высокотехнологичной медицинской помощи значительно возросли. На консилиуме Вы должны получить подробную информацию от ведущих узкопрофильных специалистов по поводу дальнейших прогнозов и лечения.

Общий список фондов и помогающих организаций при осложненной беременности, рождении недоношенных детей или проблем со здоровьем малыша или мамы.



Собираем сумку в роддом

«Правило трех пакетов» - чтобы не разбирать вещи прямо между схватками, их лучше заранее разложить по трем пакетам: в первый собрать все необходимые документы, во второй — вещи для родовой палаты, а в третий — то, что понадобится вам и ребенку уже после родов.

Самое важное -
документы и лекарства

1. Диспансерная книжка! (это паспорт беременной. Ее всегда носим с собой)
2. Паспорт, полис ОМС, СНИЛС + копии этих документов
3. Лекарства, которые принимает мама
4. Для папы: ФОГ, анализ на ВИЧ (срок годности менее 6 мес)
5. Контракт, если Вы заключили контракт на роды
6. Сертификат о прохождении школы партнерских родов «Партнерство в родах», если это необходимо, в зависимости от региона
7. Экспресс тест на ковид/грипп (необходимость до поступления уточнить в роддоме)

Пакет в род зал

1. Две шапочки и две пары носочков для малыша (обязательно постиранное после покупки)
2. Полотенце, мыло, туалетная бумага,
3. Компрессионные чулки
4. Тапочки резиновые
5. Одноразовые пеленки (удобно везде подстилать)
6. Питьевая вода/чай

Пакет для послеродового отделения
Для мамы:

1. Зубная паста, щетка
2. Ложка, чашка
3. Одноразовые трусики, гигиенические прокладки
4. Бюстгалтеры для кормящих мам, ночная рубашка
5. Расческа, мочалка
6. Телефон, зарядка

Для малыша:

1. Подгузники 1 упаковка
2. Крем под подгузник
3. Ватные диски, влажные салфетки
4. Детское мыло, электронный термометр
5. Одежда для малыша



Благодарность и позитив

О том, что позитивное мышление и чувство благодарности меняет жизнь, говорят психологи, священнослужители, врачи и др. И в этом нет никакого мистицизма, как известно — «хочешь изменить мир, измени себя». Начни чувствовать благодарность за то, что имеешь, вместо сожалений о том, чего нет.

Благовари за возможности, которые дает жизнь, а не размышляй о том, как могло бы быть. Говори «спасибо» Богу, своим близким и даже обстоятельствам, вместо постоянных требований и претензий. У женщины, преисполненной благодарности более уравновешенное состояние и даже роды проходят по-другому.

Чтобы научиться ценить минуты безмятежности, благорасположения и покоя можно выполнять следующее упражнение: вечером напишите в дневник, кому и за что Вы благодарны сегодня. Не стоит искать чего-то сверхъестественного. Можно и нужно благодарить за хороший солнечный день, проведенное время с детьми (потому что машина не завелась из-за мороза), чай, заботливо приготовленные близким человеком... поверьте, каждому из нас есть за что благодарить! И этих поводов очень много!

Начните с 7-10 благодарностей - в начале может быть сложно, когда почувствуете, что легко благодарите, увеличьте до 20. Уже скоро Вы начнете позитивнее относиться к миру вокруг и на душе станет спокойнее. Это состояние доверия Богу, очень важно для каждой беременной! Находясь в этом состоянии во время родов — легче расслабиться и принять процесс, исключая лишние тревоги и страхи. Благодарите! И снова благодарите! За все благодарите!

МОЛИТВА БЕРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ ПРЕСВЯТОЙ БОГОРОДИЦЕ

О Преславная Матерь Божия, помилуй меня, рабу Твою, и прииди ко мне на помощь во время моих болезней и опасностей, с которыми рождают чад все бедные дочери Евы. Вспомни, о Благословенная в женах, с какою радостью и любовью Ты шла поспешно в горнюю страну посетить сродницу Твою Елисавету во время ея беременности и какое чудесное действие произвело богатое посещение Твое и в матери, и в младенце. И по неисчерпаемому благосердию Твоему даруй и мне, рабе Твоей, разрешиться от бремени благополучно; даруй мне сию благодать, чтобы дитя, покоящееся теперь под моим сердцем, пришедши в чувство, с радостным взыгранием, подобно святому младенцу Иоанну, поклонялось Божественному Господу Спасителю, Который из любви к нам, грешным, не возгнушался и Сам стать Младенцем.

Неизглаголанная радость, которою преисполнилось девственное Твое сердце при воззрении на новорожденного Твоего Сына и Господа, да усладит скорбь, предстоящую мне среди болезней рождения. Жизнь мира, мой Спаситель, рожденный Тобою, да причтет плод чрева моего к числу избранных Божиих. Услыши, Пресвятая Царице Небесная, смиренную мольбу мою и призри на меня, бедную грешницу, оком Твоея благодати; не постыжди моего упования на Твое великое милосердие и осени меня. Исцелительница болезней, да сподоблюсь и я испытать на себе, что Ты — Матерь милосердия, и да прославлю всегда Твою благодать, не отвергну никогда молитвы бедных и избавляющую всех призывающих Тебя во время скорби и болезней. Аминь.

29 НЕДЕЛЯ

Ребенок уже настолько подрос, что ему становится тесно в матке — он занимает почти весь ее объем, а потому ручки и ножки все чаще упираются в мамин животик и это явно видно.

Появляется механизм терморегуляции, который будет продолжать совершенствоваться и после рождения крохи. Малыш всюду тренирует мимические мышцы, он улыбается, щурится, строит гримасы, высовывает язычок.

30 НЕДЕЛЯ

Маме важно чувствовать себя хорошо, поэтому удобный бюстгальтер, противovarикозные колготки, поддерживающий бандаж или подвязывание живота сейчас могут быть очень востребованы.

Малыш уже накопил достаточное количество подкожно-жировой клетчатки. Он разрабатывает легкие, можно заметить, как поднимается и опускается его грудная клетка — так ребенок разрабатывает необходимые для дыхания группы мышц.

Сформирована кора головного мозга. Малыш уже не плавает свободно в амниотической жидкости, места для кувырков остается все меньше, потому толчки могут ощущаться сильнее.

31 НЕДЕЛЯ

Во время сна глазки у крохи прикрыты веками, а когда он просыпается, глаза открыты.

Появляется роговичный рефлекс — если что-нибудь касается зрачка, малыш рефлекторно прищуривает глазик. Продолжается активное развитие головного мозга, образуется больше связей между нервными клетками (нейронами), а вокруг нейронных пучков появляются защитные оболочки. Ноготки на маленьких пальчиках уже практически доходят до конца подушечек, появляются характерные черты личика, а волосики окрашиваются.

32 НЕДЕЛЯ

Продолжает развиваться иммунная система малыша, начинают вырабатываться антитела, которые защитят кроху от разных инфекций в первые месяцы жизни. Малышка научился хорошо глотать околоплодные воды, которые обновляются в организме мамы каждые три часа, поэтому может икать по несколько раз в день.

Научился распознавать температуру — если положить на живот теплую пеленку, малыш явственноотреагирует на тепло.

Головной мозг продолжает интенсивно увеличиваться и к 32-й неделе весит почти столько, сколько мозг взрослого человека (составляет примерно 3/4). Такая тяжелая, относительно остальных органов голова часто заставляет ребенка перевернуться ножками вверх, если он еще это не сделал.



ЧЕК-ЛИСТ «ЧТО ПОМОГАЕТ УЛУЧШИТЬ НАСТРОЕНИЕ» для беременных и молодых мам

Постарайтесь понять и проговорить вслух «В чем моя реальная потребность?», возможно пришло время обучиться тому, чему Вы давно хотели или заняться чем-то новым. Вспомните, какое занятие доставляет Вам удовольствие, может у Вас есть хобби, в котором пора реализоваться?

1. Физическая активность (тренировка, танцы, слинготанцы, пробежки, зарядка и т.д.);
2. Пешие прогулки (с коляской, если малыш уже родился) или просто выход на свежий воздух;
3. Составить список своих «мечт», составить и расписать свои планы;
4. Записаться на образовательные курсы.
Узнавать что-то новое, интересное – для нашего мозга настоящая радость;
5. Чтение по душе, найти ту литературу, которая дает позитивный настрой; иногда для вдохновения достаточно прочесть кусочек текста;
6. Рукоделие (вязание, вышивание бисером, шитье для будущего малыша и т.д.);
7. Творческое рисование, лепка, можно раскрасить какую-то скучную поверхность или сделать полезную поделку, инсталляцию – в интернете много групп с интересными идеями;
8. Продумать перестановку в доме, привести в порядок гардероб, начать домашние дела;
9. Сделать график домашних дел, чтобы не думать о них постоянно. Спокойнее, когда Вы знаете, что пол будет вымыт во вторник;
10. Сделать упражнение на релаксацию; закрыть глаза и подышать, почувствовать свои внутренние процессы;
11. Смотреть фото, видео красивых мест; смотреть онлайн экскурсии интересных достопримечательностей;
12. Замедлиться, отложить дела в сторону, пообниматься, полежать вместе с малышом;
13. Обратиться к супругу (подойти пообниматься, узнать у него, чем Вы хороши);
14. Провести досуг наедине с супругом или близким человеком, мамой, подругой (прогулка, ужин, поездка в магазин или по делам и т.д.);
15. Уход за собой (маникюр, косметолог, массаж, пр.); самомассаж (можно мячиком на полу);
16. Красиво одеться, накраситься, сделать фотосессию и просто полюбоваться собой;
17. Сходить в гости, кафе, встретиться с подругами, посмотреть кино, мюзикл и т.д.
18. Составить список интересных мест для посещения. Поход в театр, музей, на выставку или в др. интересное место. Ученые нашли **прямую взаимосвязь между посещением музеев, театров, библиотек и хорошим настроением;**
19. Спеть песню или включить музыку (например, которую Вы слушали в подростковом возрасте). Подберите ту, которая подходит под настроение. Спокойная, умиротворяющая музыка помогает избавиться от плохого настроения. Она снижает негативные эмоции, утешает.
20. Установить караоке на телефон и петь любимые песни малышу, будто записываетесь в студию.
21. Загрузить в телефоне интеллектуальные задачи, тесты на логику, умножать в уме числа;
22. Повторять жизнеутверждающую фразу;
23. Сделать себе вкусный чай, напиток, приготовить десерт;
24. Делать фото или видео себя и/или ребенка раз в неделю, чтобы видеть изменения.
25. Стать волонтером интересного для Вас социального проекта, например, проекта ВСЕ-БЕРЕМЕННЫМ.РФ

Грудное молоко — уникальное творение природы, которое удовлетворяет все нужды новорожденного. Уже изучено более 1500 его компонентов (в составе смеси их до 50ти). Изучить формулу грудного молока и создать такой же продукт в промышленном производстве невозможно.

Грудное молоко уникально по своему составу, так как содержит весь существующий спектр иммунных факторов: иммуноглобулины, лактоферрин, лизоцим, все виды лейкоцитов, альфа-лактоглобулин, бифидус-фактор и многие другие. Эти биологические вещества невозможно синтезировать искусственным путем, поэтому вы не найдете их в составе молочных смесей.



Мама, корми меня грудью и будешь здоровы

Состав меняется в зависимости от возраста, потребностей малыша и др. Например, молозиво, которое вырабатывается в первые 3–5 суток после родов, защищает от инфекций, запускает и настраивает иммунную и пищеварительную систему ребенка, поэтому его иногда называют жидким золотом.

Это заложит здоровье ребенка не только в период грудного вскармливания, но и в течение всей его жизни.

ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ:

- ускоряет восстановление после родов, способствует сокращению матки
- снижает риск женской онкологии
- снижает уровень стресса, способствует эмоциональному контакту с малышом
- снижает риск остеопороза, сахарного диабета, аутоиммунных заболеваний у ребенка и матери
- сохраняет бюджет семьи
- облегчает уход за малышом
- способствует его психоэмоциональному и интеллектуальному развитию, моторике и зрения
- улучшает сон, успокаивает ребенка
- способствует гармоничному росту
- препятствует возникновению анемии
- помогает правильному развитию зубов и челюсти
- укрепляет иммунитет
- увеличивает защиту от желудочно-кишечных инфекций, пневмонии, отита среднего уха
- снижает риск возникновения ожирения, атопического дерматита и бронхиальной астмы, даже если имеется генетическая предрасположенность к ним
- профилактика сердечно-сосудистых, онкологических заболеваний в детском возрасте

Грудное вскармливание — лучшее питание, которое мама может дать малышу. По статистике, очень малый процент женщин объективно не могут кормить грудью (например, серьезные противопоказания) или имеют дефицит молока. Все остальное — или норма, или поправимо.

Кормите малыша по требованию, не нужно искусственно выдерживать какие-либо временные интервалы, тем более, свыше 3 часов без еды. Если новорожденный ребенок спит долго — будите для кормления. Рекомендуется давать грудь при первых признаках голода, т.к. дети в этом возрасте еще не умеют ждать.

Грудь — не только еда, но и общение с мамой, **чувство заботы и безопасности**. Если ребенок просит есть каждые полчаса, это не значит, что мало молока. Вероятно, у него такая потребность в этот период.

Следите за прикладыванием: верный вариант, когда малыш захватил сосок с ареолой, нижняя губа не поджата, маме не больно. Исключение — трещины сосков, которые могут быть первые дни после родов (для профилактики смазывать грудь последней каплей молока, при необходимости ланолиновой мазью.)

Теплый душ маме показан ежедневно, с мылом грудь мыть не чаще одного раза в неделю.

Поза для кормления должна быть удобна маме. Чтобы не затекала спина, не уставали руки — использовать подушки, подлокотники и т.п. При кормлении лежа сначала мама удобно ложится, а потом придвигает ребенка, а не подстраивается под ребенка.

Ночные кормления могут быть так часто, как новорожденный ребенок просит, но не реже, чем раз в три часа в 1-й месяц, а дальше зависят от сна и прибавки веса ребенка.

Увеличить количество молока можно только одним способом — **чаще давать грудь** и поддерживать комфортную для себя атмосферу. Ребенок сосанием стимулирует выработку молока. Специальные чаи — по желанию.

Женщина может не ощущать явных приливов молока, молоко не обязательно должно подтекать, это не говорит о нехватке. При сцеживании может ничего не выходить, и это не значит, что молока нет: ребенок сосет по-другому, что ему надо — съест.

Сцеживаться без определенных показаний (лактостаз и т.п.) не надо. Контрольные взвешивания для того, чтобы понять, сколько ребенок съел, сейчас не применяются, достаточно взвешиваться раз в месяц у педиатра.

Молоко у женщины не бывает «пустым», «нежирным» — оно такое, как нужно именно ее ребенку. Поэтому лучше не давать смесь, бутылку, воду, соску без строгих на то показаний, т.к. после этого малыш может отказаться от груди.

33 НЕДЕЛЯ

Маленькая головка вашего крохи полностью покрылась волосиками, цвет которых скорее всего изменится по мере взросления. Образуется все большее количество нейронных связей – этот процесс будет длиться еще не менее года после рождения ребенка.

Учеными доказано – в третьем триместре малыш уже в состоянии запоминать музыку и слова, которые слышит. Если регулярно читать крохе один стишок или петь одну песенку, он начнет особым образом реагировать на знакомые звуки, в том числе, после рождения.

34 НЕДЕЛЯ

Малыш продолжает расти и крепнуть, у него появляются новые навыки и он почти готов к встрече с мамой. Ребенок, появившийся на свет после 34-й недели, не считается недоношенным, его называют досрочно родившимся.

Легкие ребенка уже полностью готовы к первому вдоху воздуха. Ребенок тренирует сосательный рефлекс, посасывая все, что попадает ему в ротик. Как правило, это пальчик руки.

Надпочечники ребенка активно вырабатывают стероидные (половые) гормоны, уровень которых значительно превышает их концентрацию у взрослых. Это необходимо для того, чтобы стимулировать лактацию у мамы. После рождения гормональный фон младенца резко изменится и уже мамино молоко поможет поддержать его на нужном уровне.

35 НЕДЕЛЯ

Малыш лучше реагирует на низкие звуки, поэтому пусть муж и другие домашние тоже подольше общаются с ним.

Продолжается активная «дошлифовка» всех органов малыша. Маленькие ноготки теперь доросли до края подушечек и вполне вероятно, что кроха родится с глянцевым «маникюром». Подкожно-жировая клетчатка продолжает активно откладываться, особенно в околоплечевой области и крошечные плечики становятся более пухлыми.

С 35-й недели ребенок особенно активно набирает вес – примерно 200-230 г в неделю. Ушки развернулись (как у взрослого), пупочек поднялся вверх – на свое законное место.

36 НЕДЕЛЯ

С этой недели беременности посещать гинеколога следует еженедельно.

Если беременность многоплодная, роды на 36-й неделе считаются нормой.

Маленькое личико становится все более гладким, а щечки – розовыми и пухленькими.

Полностью сформировалось сердце.

На 36-й неделе у ребенка твердеют кости и уплотняются хрящи, но череп крохи остается по-прежнему частично мягким – кости черепа не срослись, между ними остаются участки соединительной ткани, что позволит головке пройти через относительно узкие родовые пути. Это те самые роднички, которые зарастут со временем.

37 НЕДЕЛЯ

На маленьком тельце остается все меньше лануго — первородных пушковых волосков, которые прежде полностью покрывали плод. Но нередко с остатками такого пушка малыш рождается — это нормально и лануго исчезнет в течение нескольких дней.

Подкожного жира вполне достаточно, чтобы ребенок выглядел розовым и вены не просвечивали сквозь кожу. Оставшиеся до родов недели кроха продолжит набирать вес и подкожный жирок. В общем, считается, что на 37-й неделе ребенок полностью готов к выходу на свет.

38 НЕДЕЛЯ

Старайтесь больше отдыхать. 38-я неделя официально считается сроком, когда малыш уже полностью готов к рождению. У маленьких девочек в яичниках запас яйцеклеток, который будет расходоваться в течение жизни. По статистике именно девочки чаще рождаются на 38-й неделе, а мальчики, как правило, задерживаются дольше.

39 НЕДЕЛЯ

Кроха уже полностью готов появиться на свет, но пока еще продолжает набирать вес в материнской утробе. Плацента продолжает производить антитела, которые передаются крохе и будут защищать его в первые месяцы жизни от разных инфекций и вирусов.

Желудок полностью созрел, в нем идет выработка ферментов, которые понадобятся с первых дней появления на свет крохи для усвоения первых капель молока.

В тонком кишечнике сформированы ворсинки, необходимые для полноценного всасывания пищи. Но пока они слишком нежные и будут развиваться на протяжении первого года жизни ребенка.

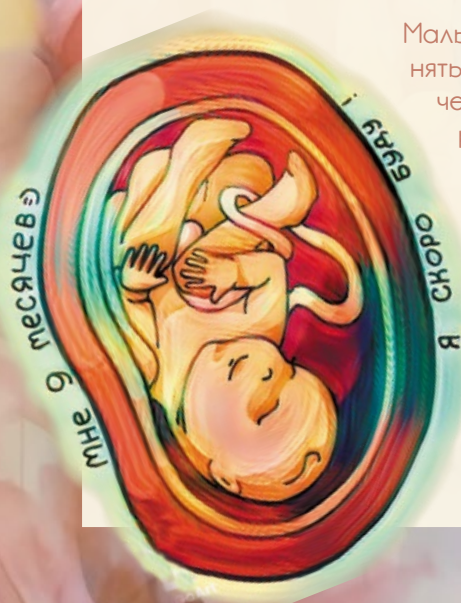
40 НЕДЕЛЯ

Малышу уже совсем тесно в вашем животике и вот-вот он должен принять решение появиться на этот свет. Не забывайте, что ваш маленький человечек уже все слышит и видит, поэтому постарайтесь поговорить с ним о родах на этой неделе.

Ждать ведь осталось совсем чуть-чуть.

Поскольку ребенок испытывает дискомфорт из-за тесноты и невозможности нормально сдвигаться, в его крошечном организме активно вырабатываются гормоны стресса — адреналин и норадреналин.

В ответ на детские гормоны, у мамы повышается выработка окситоцина и вазопрессина, которые провоцируют сокращения матки, усиливается ее кровоснабжение, увеличивается скорость циркуляции крови и ее объем. Таким сложным путем запускается процесс и начинается родовая деятельность.



Организация режима дня с новорожденными

Питание мамы

- По современным рекомендациям, строго гипоаллергенная диета при лактации не требуется.
- Кормящим рекомендуется разнообразный сбалансированный рацион. Употребляйте белковые продукты (мясо, рыба, яйцо, творог), овощи, фрукты, зелень, любые крупы. Не увлекайтесь цельным молоком и большим количеством сахара, избегайте продуктов с консервантами, красителями и т.п. В первый месяц нежелательны цитрусовые, шоколад, кофе. Соблюдайте достаточный питьевой режим. Употребление алкоголя первые месяцы не рекомендуется.

Сон мамы и малыша

- Новорожденный больше спит (примерно 18-19 часов в сутки), чем бодрствует, но первые месяцы очень много поверхностного («быстрого») сна. Для нормального режима днем дома должно быть светло (не зашторивать окна во время сна) и в меру шумно (не понижать голос до шепота). Детки в этом возрасте реагируют только на достаточно громкие звуки.
- Для успешного грудного вскармливания и отдыха маме удобнее спать вместе с малышом (вероятность задавить ребенка возникает только в том случае, если мама принимает алкоголь, снотворные и подобные препараты). Накрывайте ножки малыша отдельным одеялом или пеленкой, одевайте в слип для тепла. Хороший вариант - кровать, приставленная вплотную, чтобы мама слышала дыхание малыша, могла дотянуться рукой.
- Дневной сон вместе с малышом пойдет на пользу маме, такой отдых повышает количество молока. Если ребенок не спит один, это нормально, дайте ему возможность спать на руках или рядом. Если во время сна он сосет грудь, не полностью закрывает глазки, кряхтит, издает другие интересные звуки, это норма. Если спит по 15 минут, и только иногда подолгу — тоже нормально.
- Первые месяцы жизни ребенку особенно важно чувствовать защиту — быть с мамой рядом. Это не баловство и не приучение к рукам, а потребность! При желании для частичного освобождения рук можно использовать слинг.

Домашние дела

- Помочь с домашними делами желательно попросить родственников. Но лучше чтобы они не нянчились с малышом, пока мама варит борщ и моет полы, а наоборот, чтобы они помогли по хозяйству: приготовить обед, убратися, так как до 1-1,5 месяца лучше минимизировать контакты ребенка с людьми, в том числе родственниками.
- Когда появляются более или менее длительные периоды бодрствования, все домашние и другие дела можно делать во время бодрствования, располагая малыша недалеко от себя (в люльке или на матрасике, на кухне и т.п.), а к трем месяцам — на полу, на коврике. В период сна малыша отдыхать самой. Ребенку нужна отдохнувшая спокойная мама, а видеть, что она что-то делает, а не все время развлекает ребенка — лучшее раннее развитие.

ПОСЛЕРОДОВОЙ ПЕРИОД

В основном все вопросы подготовки к рождению ребенка оканчиваются моментом родов. Дальше женщина остается наедине с вереницей вопросов, ответы на которые могут быть абсолютно противоположными. К тому же со всех сторон сыпятся непрошенные советы.

Что выбрать: укачивать или сам заснет/кормить грудью или смесью/ живот сам уйдет или надо что-то делать/ есть что хочется или держать тишину и т.д.

Мамам в первые недели и месяцы после родов часто бывает некогда просто поесть или сходить в душ, не тревожась.

Предлагаем список советов, при помощи которых можно «подстелить соломку заранее», то есть еще до родов.

1. Еда:

- подготовьте заранее замороженные полуфабрикаты и продукты первой необходимости, чтобы всегда было что-то быстрое и питательное под рукой;
- договоритесь заранее, с кем будет помогать готовить еду, закупать продукты.

2. Сон:

- спите тогда, когда спит ваш ребенок, пользуйтесь любой возможностью восстановить силы;
- чередуйте активность с релаксацией

3. Любовь:

Главными гормонами в вашем организме сейчас являются пролактин и окситоцин, гормоны любви.

- позвольте себе наслаждаться любовью к малышу, мужу, родным;
- окружите себя близкими людьми.

4. Поддержка:

- заполните ваш телефонный список контактами специалистов, готовых прийти на помощь, выехать к вам на дом, провести онлайн-консультацию;
- оставайтесь на связи с друзьями, которые предложат поддержку, когда это будет вам необходимо;
- найдите для себя «кибердеревню»: чаты, форумы, сообщества специалистов и родивших мам.

Список специалистов:

1. Педиатры с подходом близким к вашему мировоззрению, детские массажисты;
2. Бережные гинекологи;
3. Послеродовая доула может помочь с бытом, сделать массаж, обучить основам ГВ, дать информацию, основанную на доказательной медицине, поделиться контактами специалистов, оказать эмоциональную поддержку;
4. Диагностические центры (для прохождения обследований);
5. Клининговые службы, помощницы по хозяйству, няни, которые могут выручить при необходимости.
6. Кейтеринг, доставка еды, удовлетворяющей вашим запросам по качеству.



День рождения моего ребенка!

Жизнь — это великий и бесценный дар!
Это невероятное чудо!

Дети делают мир счастливее! Доказано, что дети дарят миру около 400 улыбок в день, что в 10 раз больше, чем взрослые. Дети впитывают как губка все наши реакции. Старайтесь реагировать спокойно, мирно, с терпением покрывая домашние неурядицы! И как можно чаще дарить малышу улыбку и радость! И если малыш впитает Вашу добрую реакцию радости, то эта радость вернется многократно!

Поздравляем с рождением малыша!

СТРАНИЧКА ДЛЯ ОТПЕЧАТКА ЛАДОШКИ И НОЖКИ

Это первые следы вашего малыша! Пусть он наполнит этот мир радостью и когда подрастет, сделает много много добрых дел!



По возвращении из роддома нанесите губкой краску для рисования (гуашь, пальчиковые краски, акварель или даже просто губную помаду) на ручку и на ступню малыша и приложите к этой странице. Предварительно можете потренироваться на обычном альбомном листе и выбрать самый удачный отпечаток, потом просто вырезать его и приклеить на эту страничку.

Если воспользуетесь акварелью, то краски необходимо лучше размочить, чтобы стали похожими на гуашь, а затем губкой обмокнуть в краску, и нанести на ручку и ножку.

Манифест 10 ценностей

1. Жизнь – священный Божий дар. Беременная женщина – это Мама, которой обязан каждый человек. Это **священный статус**, т.к. благодаря трудам вынашивания и рождения существует каждый из нас.

2. Мама, вынашивающая малыша, – это **первая вселенная человека**. Беременность – это чудо начала каждой жизни, изумления, надежды и мечтаний о новых возможностях. Это состояние самоотдачи и время, когда сердце будущей матери заполняется любовью. Любовью к маленькому человеку, которого она еще не видела, но чувствует своим сердцем. Этот маленький кусочек рая, который растет внутри мамы и который станет самой большой любовью в ее жизни.

3. Беременность – это замечательное приключение, **время новой силы и перемен**. Можно ли измерить ценность жизни – как много любви малыш приносит в дом, как мама ночами целует пахнущую молоком макушку, видит ответную улыбку своего ангела и плавитя от безграничного счастья материнства. Можно ли оценить то, что мать чувствует: «Я дала ему жизнь. Он проживет свою жизнь». Это то, ради чего стоит жить!

4. Женщина особо уязвима в период беременности и нуждается в чуткой заботе. Беременность должна пройти так, чтобы ее хотелось повторить! **Забота о беременных – долг каждого человека** в благодарность за свое собственное рождение.

5. Беременные женщины – это золотой запас страны, более ценный, чем месторождения нефти и газа. Беременность должна быть окружена особым попечением государства.

6. Способность зачать и родить ребенка – это **хрупкий дар**, который легко потерять. Его необходимо беречь и охранять с младенчества.

7. Каждая беременность – уникальна. Ни одна беременность не случайна, т.к. зарождается **уникальный человек**, которому предстоит пройти свой путь в жизни. У него уникальная структура ДНК, собственный организм, свой характер, свои таланты и своя судьба. Такой как он никогда не повторится и не родится вновь. Поэтому общество должно сделать все, чтобы женщина имела возможность сохранить и родить ребенка.

8. Материнство – сокровище человеческого сообщества. Когда женщина становится перед фактом зарождения в ней жизни, все сводится к главному и **женщина сдает свой экзамен**. Это требует самопожертвования, добрых качеств и личного выбора. Беременность – это труд и радость.

9. **Беременная женщина – самая красивая!** Это красота во всем – в душе и теле. Красота женщин в материнстве. Об этом свидетельствуют восторженные глаза детей, смотрящих на своих матерей.

10. Беременность – это начало любви. Часть материнского сердца всегда будет находиться с ребенком, где бы тот ни был. Мать всегда будет чувствовать своего ребенка как частицу себя. Этот незримый кокон материнской любви сохраняет нас всю жизнь!

По вопросам распространения info@vseberem.ru
ТГ-канал проекта <https://t.me/vberem>
Группа в ВК <https://vk.com/vberem>