

Всё, что необходимо
ЗНАТЬ ЖЕНЩИНЕ
О БЕРЕМЕННОСТИ

Всё, что необходимо
ЗНАТЬ ЖЕНЩИНЕ
О БЕРЕМЕННОСТИ

МИНСК
ХАРВЕСТ

УДК 618.3
ББК 88.3
В 32

Автор-составитель *Любовь Орлова*

*Охраняется законом об авторском праве.
Воспроизведение всей книги или любой ее части
запрещается без письменного разрешения
издателя. Любые попытки нарушения закона
будут преследоваться в судебном порядке.*

В-32 Все, что необходимо знать женщине о беременности /
Авт.-сост. Л. Орлова.— Мн.: Харвест, 2008.—96 с.
ISBN 978-985-16-3797-9.

Основу этой книги составляет понедельный путеводитель по развитию ребенка в утробе матери, пользуясь которым, беременной женщине будет легче преодолеть те эмоциональные и физические трудности, с которыми ей придется столкнуться, прежде чем ребенок появится на свет.

УДК 618.3
ББК 88.3

ISBN 978-985-16-3797-9

© Подготовка, оформление.
Современный литератор, 2007

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|--------------------------------------|---|----|
| КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ | 11—14 недели | 24 |
| ЭТОЙ КНИГОЙ 5 | 15—18 недели | 32 |
| ТВОЯ БЕРЕМЕННОСТЬ | 19—22 недели | 40 |
| НЕДЕЛЯ ЗА НЕДЕЛЕЙ 7 | 23—26 недели | 48 |
| 1—4 недели | 27—30 недели | 58 |
| 5 неделя | 31—34 недели | 66 |
| 6 неделя | 35—38 недели | 76 |
| 7 неделя | 39—40 недели | 86 |
| 8 неделя | ПЕРВЫЕ ДНИ И НЕДЕЛИ 95 | |
| 9—10 недели | | 20 |

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22



23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

В течение девяти месяцев в твоем теле из одной-единственной клетки вырастет маленький, но полностью сформировавшийся человечек. На протяжении этого же времени твоё тело будет приспосабливаться к растущему в матке ребёнку, стараясь обеспечить его всем необходимым для выживания.

Хотя беременность это всецело естественный процесс, она порождает много проблем. Кроме значительных физических тягот ты столкнешься со множеством эмоциональных неурядиц, начиная с предчувствий и волнений и заканчивая сомнениями и тревогами. Если почувствуешь нечто подобное, не паникуй. Многие беременные женщины (и их мужчины) благополучно переживают все это. И ты сможешь обуздать свое беспокойство, если будешь знать, что же ожидает тебя на каждой стадии беременности.

Вот эту-то цель — дать тебе такие знания — и преследует эта эта книга, основу которой составляет понедельный путеводитель по развитию твоего ребёнка, пользуясь которым ты преодолеешь все физические и эмоциональные трудности, с которыми ты, вероятно, столкнешься. Кроме этого в книге имеются специально отведенные странички, на которых ты сможешь описывать самочувствие, а также фиксировать личные мысли и чувства по ходу развития беременности. Однажды твой ребёнок появится на свет, и ты сделаешь в книге особую запись об этом великом событии и столкнешься с новыми трудностями, преодолеть которые помогут тебе знания, почерпнутые из последней части книги.



ТВОЯ БЕРЕМЕННОСТЬ НЕДЕЛЯ ЗА НЕДЕЛЯМИ

книге

В этой пойдет речь о развитии твоего ребенка неделя за неделей вплоть до его рождения. Ты также узнаешь, каких физических изменений тебе следует ожидать в течение каждого триместра, как твое тело изменится, чтобы вместить сначала эмбрион, а потом растущий плод. Кроме этого ты найдешь несколько страниц для записей твоих мыслей и описания чувств, возникающих по ходу развития твоей беременности, а также вопросов врачу. Всегда бери с собой книгу, отправляясь на прием к доктору и обсуждай с ним особенности своих переживаний.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

Первый триместр

Ты

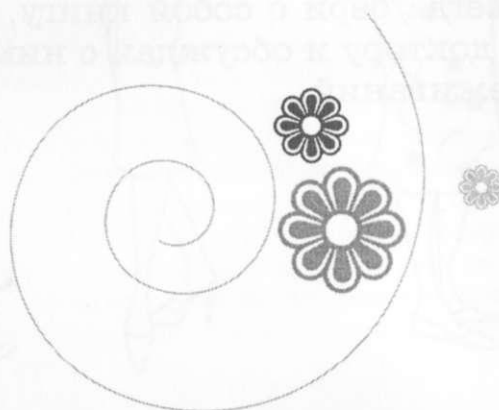
Стадии беременности

Беременность обычно делят на три триместра, каждый из которых длится три месяца и связан с основными моментами развития ребенка:

- первый триместр: клетка отделяется от оплодотворенной яйцеклетки;
- второй триместр: основной период формирования плода;
- третий триместр: развитие и созревание плода, подготовка ребенка к жизни вне утробы матери.

Когда мой ребенок появится на свет?

Обычно дату рождения ребенка вычисляют, отсчитывая 280 дней (40 недель) с момента первого дня последней менструации матери (ПМ). Очень часто это не более чем предположительная дата, потому что многие женщины не могут точно вспомнить, когда у них началась последняя менструация.



1—4 недели

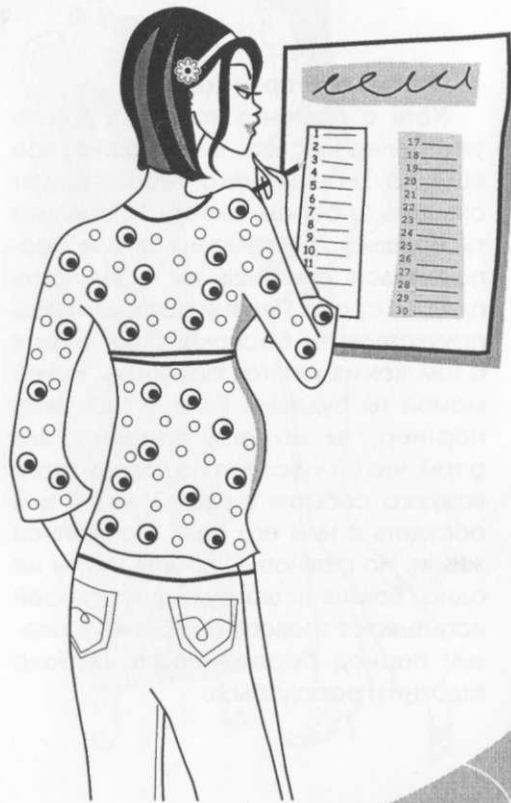
Твой ребенок

Предэмбриональный период

Процесс оплодотворения яйцеклетки длится в течение двух недель, оплодотворенная яйцеклетка полностью имплантируется в стенку матки в конце третьей недели.

Между 24-м и 28-м днем быстро увеличивающиеся клетки начинают формировать три специальных слоя, каждый с особыми характеристиками и функциями:

- эндодерма: из нее формируются, помимо прочего, желудочно-кишечный тракт и эндокринные железы;
- эктодерма: из нее формируется кожа и нервная система твоего ребенка;
- мезодерма: этот слой станет соединительной тканью, кровеносной системой, скелетом и мышцами.



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

Первый триместр

Ты

Что со мной происходит?

Хотя с момента зачатия прошло уже более месяца, ты, вероятно, все еще не знаешь, чего тебе следует ожидать от беременности. Наверняка ты боишься, сомневаешься или беспокоишься, сможешь ли ты выносить плод до срока. Первый раз ты можешь почувствовать беспокойство, думая о том, как изменится твоя жизнь. Какой мамой ты будешь? Если у тебя есть партнер, ты можешь спросить его о том, что он чувствует по поводу этого важного события в вашей жизни или обсудить с ним его роль в семейной жизни. Но главное — помни, что ты не одна. Большинство будущих матерей испытывают тревогу, особенно в первый период беременности. Глубоко вздохни и расслабься.

Как я буду выглядеть?

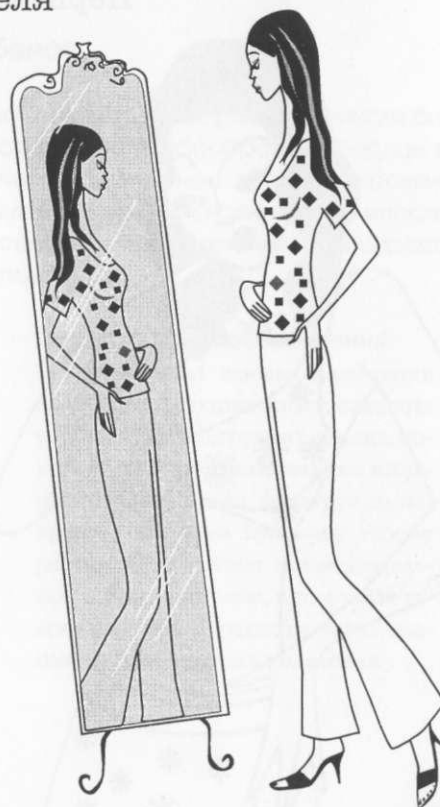
Большинство изменений, происходящих в первый триместр, внутренние. Твой доктор будет отмечать изменения твоего таза. Шейка матки становится мягче и, по мере насыщения ее кровью, превращается из бледной в пурпурную. Ткань между шейкой матки и маткой также становится более мягкой.

5 неделя

Твой ребенок

Развитие первых органов

В течение пятой недели клетки развиваются в то, что впоследствии будет мозгом, сердцем, почками, щитовидной железой, спинным мозгом, желудком, кишечником и другими органами твоего ребенка. Клетки эктодермы на задней части эмбриона формируют желоб, который складывается, образуя нервную трубку, которая в конечном счете станет головным и спинным мозгом. Другое трубкообразное образование формирует рудиментарный желудочно-кишечный тракт, включая прообраз печени. К 31-му дню начинает циркулировать кровь через третье трубкообразное образование — примитивное сердце — присоединенное к телу эмбриона. Плацента развивается. Начинают формироваться внешние черты: углублениями обозначаются уши, глаза и нос.



Первый триместр

Ты

Как ты себя чувствуешь?

Повышение уровня содержания гормонов вызывает увеличение груди, которая готовится к производству молока. Околососковый кружок и сами соски меняют цвет, а вены под кожей становятся более заметными, так как кровь поступает в грудь в повышенном объеме. Грудь и соски становятся мягче. Бюстгалтеры, разработанные специально для беременных женщин, лучше поддерживают грудь и обеспечивают больший комфорт и должны быть важной деталью гардероба беременной женщины.



6 неделя

Твой ребенок

Деление зародыша и другое

Органы продолжают развиваться. Нервная трубка закрывается с обоих концов: передняя часть становится головным мозгом, а нижняя часть — спинным мозгом. Вдоль спины эмбриона начинают появляться рубчики, которые станут позвоночником и позвонками. Отростки ткани намечают будущие руки и ноги. Формируется первоначальный рот, челюсти начинают двигаться. Пищевод, трахея (дыхательное горло), желудок и кишечник продолжают формироваться. Начинают расти протоки поджелудочной железы и печени. Постепенно формируются евстахиевы трубы, соединяя ушные впадины и миндалевидную железу. К концу этого периода,

к 42-му дню, у эмбриона начинает биться сердце. Трубообразное сердце качает примитивные красные кровяные клетки через основные кровеносные сосуды. Начинает функционировать плацента.

Система жизнеобеспечения

Когда система жизнеобеспечения полностью функционирует, плацента работает как инструмент обмена, получая кислород и питательные вещества из твоей крови, фильтруя ее, направляя их через пуповину твоему ребенку. Все отходы жизнедеятельности твоего малыша, в том числе углекислый газ, передается через плаценту в твое тело для выделения.

Первый триместр

Ты

Как ты себя чувствуешь?

В первые недели и месяцы незначительный дискомфорт, как, например, частые позывы к мочеиспусканию, уменьшаются.

Частое мочеиспускание

Матка оказывает давление на мочевой пузырь, поэтому ты чувствуешь позывы к частому мочеиспусканию. Ты также можешь непроизвольно помочиться при смехе или чихании. Поддерживай требуемый уровень содержания жидкости в организме, выпивая восемь стаканов воды каждый день, но не стоит пить на ночь, чтобы не вставать ночью. К четвертому месяцу, когда матка сдвинется, количество позывов к мочеиспусканию уменьшится.

Вагинальные выделения

Повышение уровня содержания эстрогена приводит к слизистым, густым, беловатым, кисловатым выделениям, называемым лейкоорея. Ты можешь избавиться от них, часто принимая душ и нося свободные хлопчатобумажные трусики. Белые или желтоватые выделения могут также быть показателем инфекции. Беременность может также нарушать природные защитные механизмы организма против роста *Candida albicans* (природные микроорганизмы, находящиеся во влагалище), следствием чего и является инфекция.

7 неделя

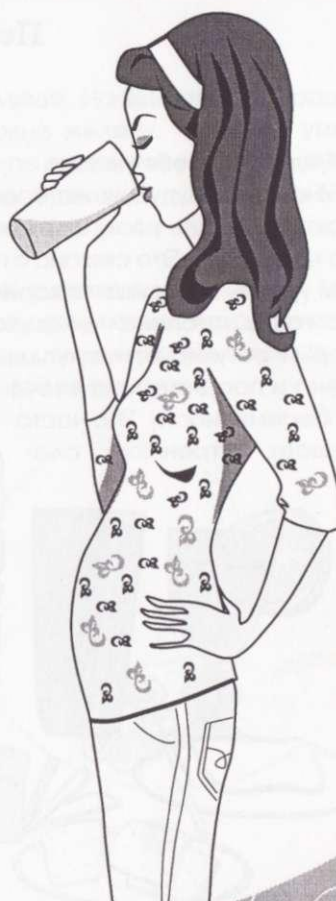
Твой ребенок

Развитие нервной системы

Нервная система эмбриона начинает совершенствоваться. Теперь это мозг с десятью парами нервных окончаний и пятью областями специальных клеток. Нервы появляются также в новообразованных мышцах. Уже присутствуют жировые клетки. Кровеносная система продолжает развиваться. Трубообразное сердце делится на две самостоятельные полости.

На «лице» эмбриона углубления для глаз и ноздрей продолжают углубляться. Зачатки рук и ног начинают удлиняться. К концу недели на них появляется небольшой отросток (в виде плавника). Это кисти и ступни эмбриона. Иногда говорят, что эмбрион похож на креветку: изогнутый в форме буквы «С», с хвостом с одной стороны и большой головой с другой.

Длина эмбриона составляет 6—8 мм.



Первый триместр

Ты

Я чувствую себя ужасно

Многие из будущих матерей испытывают тошноту и рвоту в течение первого триместра. Это связано с повышением уровня содержания хорионического гонадотропина человека (ХГЧ), который регулирует поступление эстрогена и прогестерона в течение беременности. Это часто вызывает «утреннюю сла-

бость», но нечто подобное может случиться и в любое иное время. Далее описаны некоторые меры, помогающие предотвратить эти неприятные явления.

- Избегай пищи и запахов, которые вызывают тошноту: жирные продукты, кофе, сигаретный дым.
- Увеличь число приемов пищи в день.
- Пей воду или другие напитки между приемами пищи.
- Перекусывай крекерами или поджаренными гренками, запивая их газированными напитками.



8 неделя

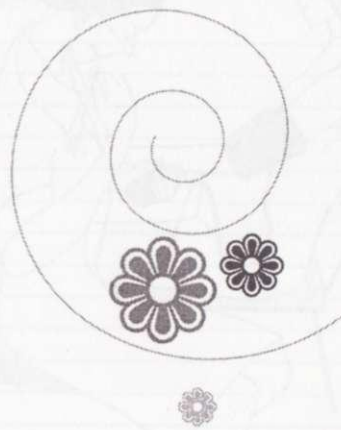
Твой ребенок

Гибкий скелет

Нос и рот становятся более выраженными, формируется верхняя губа. Уже сформировались все части уха (внешнее, среднее и внутреннее). Челюсти начинают присоединяться к позвоночнику. Формируется скелет. Большая часть его представляет собой хрящ, подвижный, полупрозрачный, предшественник позвоночника. Руки сейчас слегка сгибаются, так намечаются будущие локти, а перепонки намечают будущие пальцы на ногах и руках. Продолжают развиваться мышцы, в том числе и разделенное на две полости сердце. Печень уже развилась достаточно, чтобы производить разнообразные кровяные клетки. Что касается трахеи, то появляются начальные бронхиальные трубки и два развиваю-

щихся легких. Начинают формироваться половые железы. «Хвостик» уменьшается по сравнению с предыдущей неделей, в течение последующих нескольких недель он практически исчезнет.

Длина эмбриона достигает 12—16 мм, твой растущий ребенок вырос примерно вдвое по сравнению с тем, каким он был на прошлой неделе.



Первый триместр

Ты

Первое обследование

В период с 8 до 12 недели ты должна пройти первичное обследование в больнице для полного контроля. Доктор или акушер осмотрит тебя, чтобы определить, как протекает твоя бере-

менность. Тебе зададут ряд вопросов, и ты также сможешь о многом спросить доктора, медсестру или акушера.

Стандартные анализы

- Анализ крови: определение группы крови; определение уровня гемоглобина; проверка иммунитета к краснухе; проверка на анемию.
- Анализ мочи: выявление почечных инфекций; мониторинг уровня сахара.
- Проверка груди: анализ состояния, выявление опухолей.
- Волосы, ногти, зубы, глаза: определение несбалансированности в питании.
- Артериальное давление: проверить, не поднимается ли оно.



Первый триместр

Ты

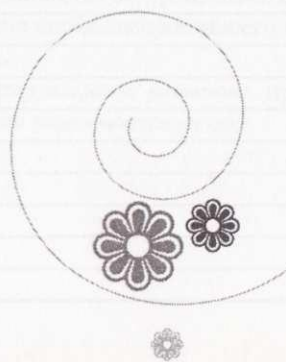
Несколько слов о выкидышах

Выкидыши случаются. Считается, что каждый шестой выкидыш происходит в течение первых 12 недель беременности. Хотя ты подвержена этому риску в течение первого триместра, постарайся не беспокоиться. Часто причину выкидыша невозможно определить, но основными являются следующие:

- у эмбриона есть дефекты, которые не дают ему развиваться нормально;
- у тебя слабая шейка матки, это значит, что она закрыта недостаточно;
- у тебя и твоего партнера несовместимые группы крови;
- плацента не развивается должным образом;
- ты потребляешь некоторые медикаменты (например, аспирин), которые могут вызвать выкидыш.

Что же делать

Выкидыш обычно начинается с кровотечения. Оно может быть небольшим или сильным, сопровождаться болями в животе. Если тебе кажется, что у тебя выкидыш, ты должна срочно связаться с доктором, который задаст тебе несколько вопросов, чтобы прояснить ситуацию, и посоветует, что делать дальше. Возможно, тебе придется поехать в больницу или полежать дома, чтобы кровотечение прекратилось. Тебе также посоветуют сохранить немного крови для анализа.



9—10 недели

Твой ребенок

Приобретение внешних черт человека

К девятой неделе уже узнаваемы некоторые важные части развивающегося ребенка. Голова и конечности становятся более выраженными, отдельными. На ступнях развиваются пальцы ног, более отчетливой становится шишка носа. Глаза передвигаются ближе друг к другу, если они ранее размещались по сторонам головы, то теперь смещаются к центру лица. В центре лица более отчетливым становится рот и формируется язык.

Внутри бьется разделенное на камеры сердце, желудок располагается в центре тела, последняя часть кишечника, прямая кишка, также формируется. Репродуктивные органы и органы выделения,

в том числе и мочевой пузырь, сформированы, половые органы дифференцируются.



Первый триместр



Ты

Мысли о будущем: карьерные планы

Никогда не рано начать строить карьерные планы. В этот период ты должна чувствовать себя хорошо. Объективно оцени, как появление ребенка повлияет на твою работу в следующем году, и подумай, чего ты ожидаешь от себя и своего партнера. Поделись своими переживаниями и мыслями с партнером, а также позволь ему поделиться своими чувствами с тобой. Обсудите, как вы планируете справляться со всеми трудностями вместе. Возможно, вам стоит ответить на следующие вопросы.

- Нужна ли тебе ежедневная медицинская помощь?
- Придется ли тебе отказаться от всех предложений по продвижению и карьерному росту?
- Нужно ли твоему партнеру работать больше или найти более тяжелую работу, чтобы компенсировать твой потерянный доход?
- Как на твое решение работать повлияет будущий статус матери?
- Как то, что ты решишь остаться дома, повлияет на твое самоуважение?

9—10 недели

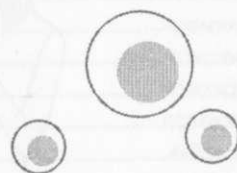
Твой ребенок

**Прощай, эмбрион,
здравствуй, плод**

К концу десятой недели эмбрион становится плодом с чертами лица, внешними ушами и губами. Маленький хрящевой скелет удлиняется и становится более твердым в области позвоночника. Кровь хорошо циркулирует через сердце и пуповину. Появляются внешние гениталии, впервые можно определить, это мальчик или девочка. От-

крывается нижний участок прямой кишки и формируется анальное отверстие. На руках, ногах, туловище и голове растут мышцы. Крупнейшие мышцы способны уже сокращаться, и плод может даже начать двигаться, хотя и слишком медленно, чтобы ты это почувствовала.

Длина твоего растущего ребенка сейчас составляет 25—30 мм.



Первый триместр

Ты

Первый ультразвук

К окончанию первого триместра ты должна будешь пройти ультразвуковое сканирование. В ходе этой пятиминутной процедуры врач обследует твоего ребенка в матке, будет установлен возраст плода. Необходимо, чтобы у тебя был полный мочевой пузырь. Область брюшной полости смажут теплым желе, наложат сверху гибкий зонд, а затем включают прибор, испускающий ультразвуковые волны. Результат сканирования ты сможешь видеть на мониторе.

Восторг: это мой ребенок

Ультразвуковые волны, наталкиваясь на ткани различной акустической плотности, по-разному от них отражаются, и на мониторе вырисовывается изображение ребенка в твоей утробе. Вряд ли ты сможешь удержаться от восторженной улыбки, поскольку впервые увидишь своего ребенка.

Что на изображении

Самое важное, что ты можешь увидеть при ультразвуковом сканировании, это сердцебиение своего ребенка, которое передается как пульсирующий свет. Технически также возможно выделить голову и линию спины. Руки и ноги могут оказаться менее видимыми, но возможность их увидеть остается.



Первый триместр

Ты

Как ты себя чувствуешь?

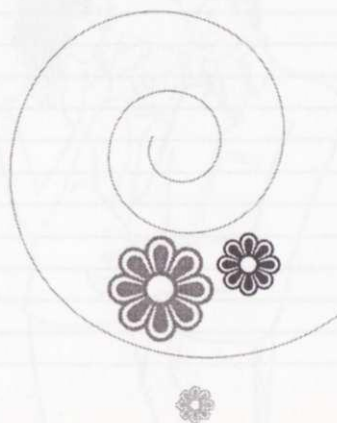
В этот период у тебя появятся некоторые небольшие недомогания. Повышается содержание эстрогена, что может привести к тому, что нос у тебя заложит и это вызовет головную боль. Также повышается количество крови в кровеносных сосудах носа, чем объясняются частые кровотечения из носа. Иногда некоторое облегчение приносит увлажнение воздуха в комнате. Как вариант, можно накладывать теплые компрессы на лицо.

Ощущение усталости

Усталость — один из первых сигналов беременности. В течение первых нескольких недель, например, тебя все чаще будет посещать желание праньше лечь спать. Постарайся сохранить силы, следуя советам, приведенным ниже.

Как сохранить бодрость

- Ложись спать рано.
- Выполняй несложные физические упражнения на свежем воздухе.
- Облегчай нагрузку на спину при любой деятельности.
- Снизь интенсивность своих нагрузок по уходу за домом.
- Обращайся за помощью к членам семьи и специалистам.
- Почаще отдыхай, спи.



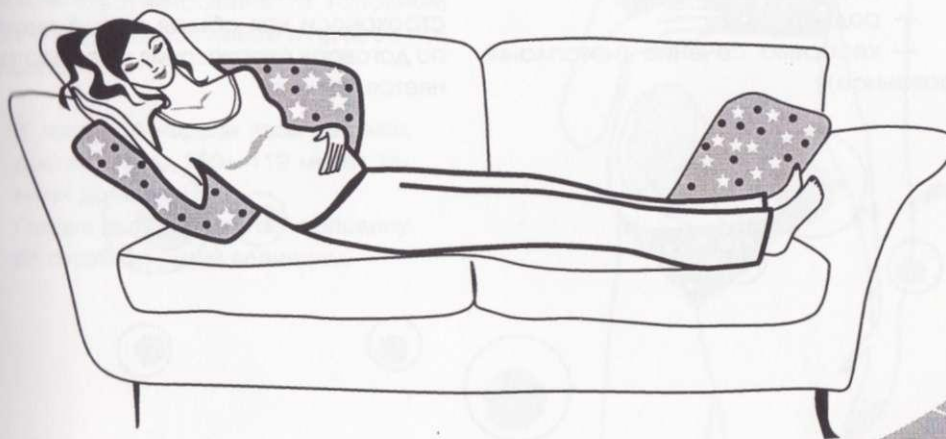
11—14 недели

Твой ребенок

Внешнее совершенствование

У плода имеется выступающий вперед нос и выпуклый лоб. Веки плотно закрыты. Губы выделяются на челюсти и производят сосательные движения. Внутри рта тканевые почки намечают

зубы. Конечности растут более пропорционально. Руки развиты больше, чем ноги, маленькие пальчики сжаты в кулачки. На пальцах рук и ног начинают формироваться ногти.



Первый триместр

Ты

Мысли о будущем: страхование здоровья

Изучи свою медицинскую страховку и определи, какие именно расходы она покрывает, узнай, указаны ли среди прочих покрытия расходов на следующие цели:

- забота о ребенке до его рождения;
- дородовые анализы;
- роды;
- кесарево сечение (незапланированное).

Постарайся также уяснить себе следующие:

- какие затраты не погашаются и что тебе придется оплачивать наличными; *всё*
- какие госпитали охвачены;
- включены ли дополнительные услуги, такие как акушер или массаж;
- как включить твоего ребенка в страховку и как общая сумма рисков по договору страхования распространяется на него.

11—14 недели

Твой ребенок

Внутреннее совершенствование

Примерно в это время в организме мальчиков начинает вырабатываться тестостерон. Мочевой пузырь сформирован, плод может мочиться. Печень сейчас производит множество красных кровяных телец. Щитовидная железа вырабатывает гормоны. Легкие сформированы. В головном мозге выделяются левое и правое полушарие.

К концу 14 недели твой ребенок достиг длины 110—112 мм от темени до пяток.

Голова выросла почти в половину от своей будущей величины.



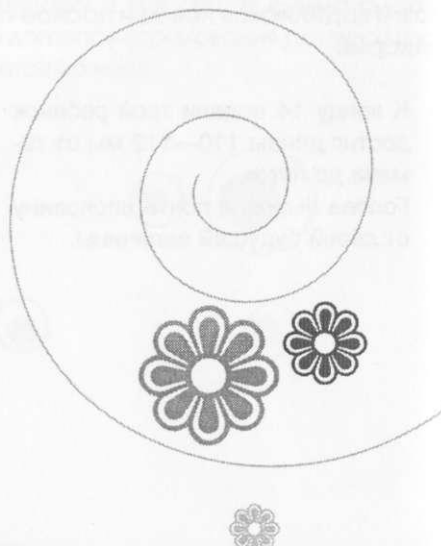
Первый триместр

Ты

Укрепление близости

Не забывай, что твой партнер тоже имеет отношение к твоей беременности. Ему приходится терпеть изменения твоего настроения, и он может выбиться из сил, пытаясь помочь тебе. Партнер может быть более или менее внимательным в зависимости от того, насколько он чувствует ответственность за появление ребенка на свет. Он отнюдь не прочь сделать все возможное, чтобы стать хорошим кормильцем складывающейся семьи. Некоторые мужчины чувствуют себя отодвинутыми на второй план, поскольку друзья и родственники больше внимания уделяют беременной партнерше. Используйте это время для оказания друг другу помощи и поддержки, планируя ваше совместное будущее в новом статусе. Если ты хочешь, чтобы ваши с партнером отношения окрепли, сделай следующее:

- Поощри партнера к высказыванию чувств.
- Привлеки его ко всем делам, связанным с ребенком.
- Обсуди с ним то, что он будет делать после рождения ребенка.
- Почаще выходи с ним на люди, не замыкайся в четырех стенах.

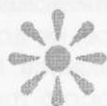


11—14 недели

Твой партнер

**Мысли о будущем:
декретный отпуск /
отпуск в связи с отцовством**

Выясни, какое пособие по существующему законодательству полагается тебе в связи с рождением ребенка, а также узнай, каким отпуском ты (или твой партнер) сможешь располагать при условии сохранения за тобой рабочего места.



Второй триместр



Ты

Что со мной происходит?

Уже нельзя отрицать, что ты беременна. Твое «интересное положение» становится заметным со стороны, так как матка начинает выступать над лобковой костью. Одежда становится тесной. Пришло время покупать специальную одежду для будущих мам. Твое тело меняется, ты начинаешь чувствовать смущение или, напротив, гордишься беременностью.

Что я чувствую?

Большинство из физических неудобств, переживавшихся тобой в первом триместре, не дают о себе знать, и сил прибавляется. Многие женщины в течение второго триместра хорошо себя чувствуют, потому что тошнота уменьшается по сравнению с первым триместром, и они еще не такие «громоздкие», какими станут в третьем триместре.

15—18 недели

Твой ребенок

Радость ожидания: мечты

В это время твое отношение к ребенку начинает меняться. Ты начинаешь понимать, что твой еще не родившийся ребенок существует отдельно от тебя, что это отдельный человек. Это волнует тебя и ты даже принимаешься более тщательно строить планы на будущее. Ты можешь мечтать о том, как будет выглядеть младенец, а потом ребенок, кем он станет, когда вырастет. Твой партнер, с другой стороны, может уже отчетливо представлять себе плод маленьким ребенком лет шести-семи.

Все на месте

Расположенный внутри твоей утробы плод выглядит маленьким человечком, все основные органы функционируют, сердце бьется примерно в два раза быстрее, чем твое. Вполне возможно, что ты почувствуешь его первые движения в самом начале триместра, хотя большинство женщин, носящих первого ребенка, начинают отмечать их только через несколько недель. Позволь своему партнеру тоже почувствовать движения малыша. Твой ребенок сейчас свободно плавает внутри утробы, но ты не ощущаешь этого, потому что толчки смягчаются околоплодными водами. Когда малыш подрастет, матка начнет давить на брюшную полость и ты сможешь чувствовать его движения.



Второй триместр

Ты

Взаимное непонимание

Ты чувствуешь большую потребность во внимании со стороны своего партнера, твое настроение то и дело меняется, но возросшая ответственность может повлиять на твоего партнера как сдерживающий фактор. Ему есть о чем подумать. Возможно, ты сможешь ободрить его, предложив поработать над созданием детской комнаты или найти новое хобби для отвлечения. Пойми, что возникшая ситуация нормальна, даже если она имеет стрессовый оттенок, и вы очень легко найдете общий язык, когда твоя беременность вступит в завершающий (третий) триместр.

— Побольше разговаривай с партнером: пусть он осознает то, что все связанное с ребенком, касается вас обоих.

— Постарайтесь уяснить себе и принять точки зрения друг друга.

— Осознайте, что все это преходящее и, как таковое, имеет непреходящую ценность.

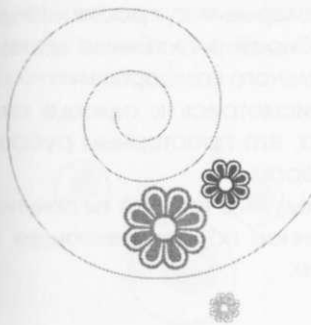
— Проводите как можно больше времени вместе: совершайте длинные прогулки, готовьте особые блюда, смотрите кинофильмы.

15—18 недели

Твой ребенок

Прилив сил

Сейчас все основные органы сформированы, тело начинает расти. Конечности становятся более пропорциональными относительно тела, они приобретают гибкость. Руки согнуты в локтях. Ноги согнуты в коленях. Плод может вытягиваться, двигать головой, кистями, руками, ступнями и пальцами. Осанка также постепенно налаживается, потому что мышцы и скелет продолжают развиваться.



Второй триместр

Ты

Отправляемся за покупками

Сейчас ты на той стадии, когда у тебя очень заметен живот, большая часть той одежды, которую ты носила до беременности, тебе тесна, вообще не подходит. И это замечательно, поскольку из этого следует, что ты можешь отправиться за покупками, но только не увлекайся, делая их. Прими к сведению несколько следующих рекомендаций.

- Покупай одежду на размер больше, чтобы носить ее подольше.
- Выбирай одежду из эластичных тканей, которые могут растягиваться.
- Выбирай эластичные ткани для максимального комфорта.
- Присмотрись к одежде своего партнера, его просторным рубашкам и джемперам.
- Убедись в том, что ты покупаешь качественное поддерживающее нижнее белье.



15—18 недели

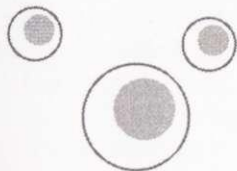
Твой ребенок

**Неудобства во время беременности:
запор**

Высокий уровень прогестерона, давление матки на кишечник и ослабление тонуса мышц способствуют затрудненному стулу. Несбалансированное питание или пищевые добавки, содержащие железо (иногда необходимые), также могут привести к запорам в этот период. Чтобы избавиться от этой проблемы, пей много воды и ешь пищу, богатую клетчаткой, пищевыми волокнами. Твой доктор может посоветовать пищевые добавки с волокнами или клизму, но избегай приема сильных слабительных.

Мальчик или девочка?

Пол твоего ребенка заложен при зачатии, а внешние и внутренние половые органы несколько недель как уже сформировались. Но к этому времени они видны при ультразвуковом сканировании только в том случае, если плод повернут в нужную сторону. Специалист может определить пол ребенка и сообщить тебе об этом, если ты этого хочешь. Те, кто готовятся стать родителями первый раз, плохо «читают» снимок ультразвукового сканирования — поэтому требуй от врачей соответствующих объяснений. Если твой ребенок — девочка, то к этому времени в ее яичниках уже содержатся фолликулы (около шести миллионов).



Второй триместр

Ты

Изменения твоей кожи

Подходя к середине беременности, ты обнаруживаешь, что твоя кожа претерпевает множество изменений. Большая часть из этих изменений вызвана повышением уровня содержания гормонов. Вот три основных типа изменений, но помни, что они проявляются не у всех женщин.

Растяжки: повышение уровня содержания половых гормонов в твоем теле делает кожу более тонкой и натянутой. Больше всего этому подвержены грудь, бедра и живот. Ты не можешь предотвратить растяжки, но можешь помочь своей коже избавиться от сухости и зуда, если используешь кремы с витамином Е, маслом какао и разные легкие масла, например предназначенные для детей, или миндальное масло.

Темная линия: таковая проходит по центру живота и появляется где-то на четырнадцатой неделе беременности. Это указывает на повышение уровня меланина. Она станет светлей после родов.

Пигментация: могут появиться темные пятна на коже, известные как хлоазма. Они должны исчезнуть с окончанием беременности. Наноси солнцезащитный крем на лицо, потому что воздействие солнца может усилить пигментацию.

К 18-й неделе твой растущий ребенок достигает 12,5—15 см в длину и весит около 190 г.

15—18 недели

Твой ребенок

Обзаводимся волосами

На голове ребенка растут волосы, а на теле — мягкий пушок, называемый лануго. Волосы играют определенную роль в регулировании температуры, они обычно исчезают перед рождением (недоношенные дети рождаются с остатками волос). Начинают развиваться половые железы. Кожа плода настолько прозрачна, что видны кровяные сосуды. Плод в этот период начинает глотать околоплодную жидкость, которую он затем выделяет через мочевой пузырь. В прямой кишке начинают скапливаться первые фекалии.



Второй триместр

Ты

Небольшие неудобства

Большинство женщин в этот период чувствуют себя прекрасно. Они радуются своей очевидной беременности, но еще не настолько «большие», чтобы это угнетало их. Вот перечень проблем, с которыми часто сталкиваются беременные женщины, но из этого не следует, что и тебе придется с ними столкнуться.



Слабость/обморок

Изменения в объеме и циркуляции крови в течение беременности могут вызывать головокружения. Если ты чувствуешь слабость и головокружение, опусти голову между коленей. Если ты сидела, то вставай очень медленно. Если ты долго стоишь на работе, почаще совершай прогулки, чтобы восстановить кровообращение.

Геморрой

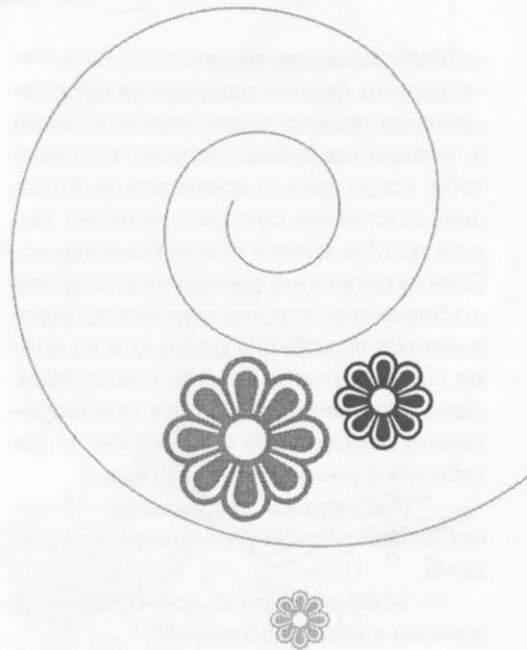
Поскольку матка начинает давить на вены, геморроидальная вена (наполненный кровяной сосуд вокруг анального отверстия) может кровоточить. В зависимости от тяжести проблемы ты можешь испытывать боль или зуд. Существует множество средств, применив которые, ты можешь уменьшить дискомфорт. Попробуй приложить лед. Запор может ухудшить ситуацию, но ты это предотвратишь, если будешь придерживаться обогащенной клетчаткой диеты и пить много воды.

19—22 недели

Твой ребенок

Медленно, но верно

Многие из начавшихся процессов развиваются в эти недели, благодаря чему твой ребенок растет и крепнет. Его мышцы становятся более сильными. Растут ноги и руки. У плода оформляются пальцы на руках и ногах. Во рту начинают отвердевать первые зубы. Ткань зубов развивается в дентин, вещество, более твердое, чем кость, которое формирует зубы, и в эмаль, гладкое вещество, которое покрывает поверхность зубов. Очень немногие дети рождаются с зубами, в большинстве случаев зубы прорезываются из десны в последние месяцы первого года жизни.



Второй триместр

Ты

Побольше двигайся

Если ты будешь заниматься определенными физическими упражнениями в течение беременности, это поможет тебе, когда придет время родов. Хорошее состояние мускулов позволит родам пройти легче и менее болезненно. Если ты регулярно занималась спортом до беременности, постарайся придерживаться подобного режима и во время беременности. Если ты только начинаешь заниматься спортом, предварительно посоветуйся с доктором. И вот тебе несколько полезных советов.

— Постарайся отводить 10—15 минут на физические упражнения каждый день.

— Всегда начинай тренировочное занятие с мягкой разминки.

— Не делай то, что вызывает боль или утомляет.

Постарайся гулять, плавать и кататься на велосипеде (вначале). Избегай таких упражнений, как катание на лыжах и езда верхом на лошади.

Если ты занимаешься физическими упражнениями, обязательно скажи своему инструктору, что ты беременна. Если это окажется необходимым, обычный порядок занятий и набор упражнений могут быть изменены так, чтобы ты получала от них максимальную пользу.

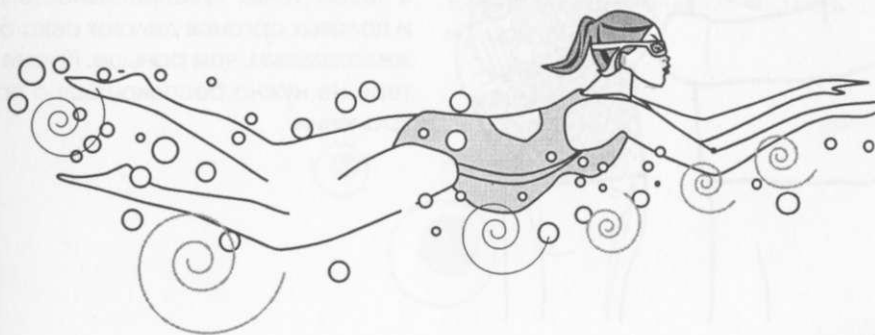
19—22 недели

Твой ребенок

Борьба с инфекциями

Начинает развиваться иммунная система, появляются антитела (протеины, которыми иммунная система нейтра-

лизует бактерии и вирусы). Твой ребенок родится с природным иммунитетом, а также ты передашь ему свой иммунитет во время кормления грудью.



Второй триместр

Ты

**Радости беременности:
возобновление
сексуального желания**

Для многих женщин второй триместр — это период прилива энергии и возвращения к сексуальной жизни. До этого времени новый статус, тошнота и усталость, пришедшие с ним, вероятнее всего, препятствовали вам в занятии сексом. Теперь же повышение уровня содержания гормонов в вашем теле, чувствительность груди и половых органов делают секс более желательным, чем раньше. Кроме того, тебе не нужно беспокоиться о предохранении.



19—22 недели

Твой ребенок

В основном секс во время беременности безопасен (но уточни у своего врача, есть ли о чем беспокоиться). Это очень позитивно скажется на твоих взаимоотношениях с партнером, а также благотворно — на твоём физическом состоянии.

Спит и просыпается

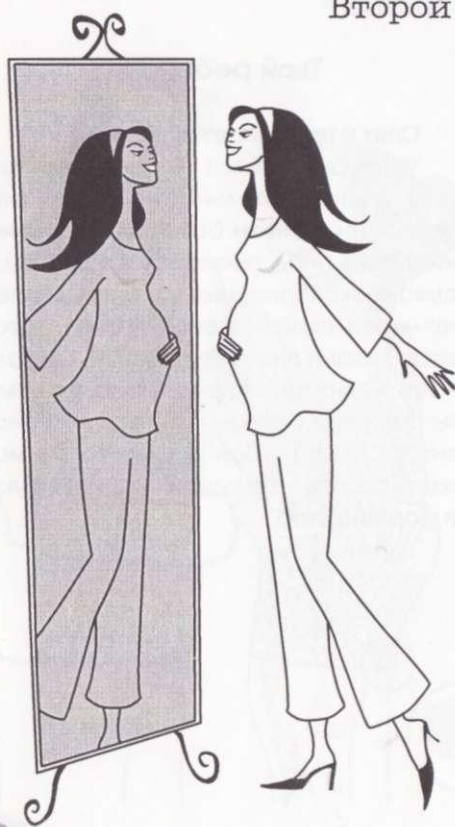
Устанавливается определенный цикл жизнедеятельности твоего ребенка: он активен более 50 % времени. Когда плод просыпается, он всасывает околоплодные воды и выделяет их через свой мочевой пузырь, готовясь к жизни вне твоей утробы. Он толкается достаточно регулярно, по чему ты сможешь определять, что он становится больше и больше. Он также может сосать большой палец руки и морщить лоб.

Второй триместр

Ты

Выглядишь прекрасно

В это время ты должна великолепно себя чувствовать. Твой живот еще не очень большой, но уже заметен. Состояние твоей кожи значительно улучшилось: сухая кожа становится мягче, а жирная нормализуется. Повышение содержания эстрогена в твоём теле творит чудеса, твоя кожа выглядит чистой и сияющей. Однако ты сейчас более склонна к пигментации, поэтому постарайся защитить себя от прямого солнечного света. Твои волосы становятся более пышными, потому что повышенный уровень гормонов помогает предотвратить выпадение волос. Эти дополнительные волосы выпадут после родов.



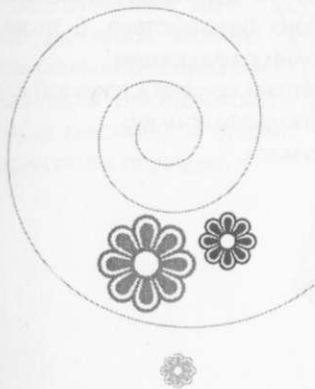
19—22 недели

Твой ребенок

О ногтях

Твой ускоренный метаболизм заставляет ногти расти быстрее, а также может сделать их более ломкими и неровными. Маникюр поможет в этой ситуации, а также позволит тебе чувствовать себя цветущей дольше.

Твой растущий ребенок имеет сейчас 20—22 см в длину и весит около 500 г.

**Также прекрасно выглядит**

Твой ребенок также начинает лучше выглядеть. Лануго в этот период покрывает тело полностью, а на голове есть волосы, хотя и мягкие. У плода начинают расти брови и ресницы. Появляются соски. Вокруг позвоночника начинает формироваться изолирующий жировой слой, под кожей собирается бурый жир, делаая ее менее прозрачной.

Твой ребенок начинает вырабатывать свой собственный увлажнитель, называемый *vernix caseosa* (часто называют просто *vernix*), защитный, белый, творожистый слой. Этот слой покрывает плод до его рождения. Если ребенок рождается недоношенным, *vernix* все еще присутствует.

Второй триместр

Ты

Боли и страдания

Большая часть беременности проходит спокойно. Однако, к сожалению, тебе не обойтись без некоторых проблем. Среди наиболее распространенных — варикозные вены (они обычно становятся более заметными к пятому-шестому месяцу) и боли в животе.

Неудобства во время

беременности: варикозные вены

Быстро повышающийся вес, перегрузка кровяных сосудов и плохая наследственность способствует возникновению варикозных (больших или вздутых) вен. Такие вены обычно проявляются на ногах и ступнях, положение

ухудшается, если приходится долго стоять на ногах. Поднимай свои ноги — спи, положив ноги на диванную подушку, например. Также носи специальные поддерживающие колготки — это поможет.

Неудобства во время беременности: боли в области живота

Поскольку матка растет, то связки, которые поддерживают ее эластичность, могут вызвать сильную боль в животе, если ты встанешь после долгого временного бездействия. В этом случае выполни следующее:

- притяни колени к грудной клетке;
- используй грелку;
- согнись.

23—26 недели

Твой ребенок

Привет, малыш

Плод с каждым днем все больше похож на ребенка, голова обретает пропорциональность по отношению к телу, а длинные, стройные конечности заканчиваются явными ступнями и руками. В этот период формируются уникальные рисунки подушечек пальцев, появляются складочки на подошвах ступней и на внутренней стороне ладоней. Руки могут делать хватательные движения, ребенок может сосать большой палец руки. Волосы продолжают расти, а ресницы и брови содержатся в порядке.



Второй триместр

Ты

Радости беременности: ты чувствуешь движения малыша

Хотя некоторые женщины чувствуют движения своего малыша уже с 14 недели, ты, скорее всего, ощутишь нечто подобное в период с 18 по 21 неделю, особенно, если это твоя первая беременность. Первые движения плода ощущаются как мягкое вибрирование, а затем почти каждый день ощущаются толчки в животе. С ростом ребенка движения становятся более отчетливыми и приблизительно к шести месяцам они становятся очевидными. Твой партнер тоже может почувствовать движения малыша, положив руку на твой живот. Ты также сможешь отличить руку от ноги, локоть от колена. Сильные удары могут сбивать дыхание, но это признак того, что ребенок развивается хорошо.

Неудобства во время беременности: скопление газов

Давление матки на кишечник, затрудненный стул, питание однообразной пищей и проглатывание воздуха — все это приводит к скоплению газов в кишечнике. Твое тело должно привыкнуть к обогащенной клетчаткой диете. Ешь понемногу, но часто, тщательно пережевывая пищу и пей много воды. Физические упражнения также могут предотвратить скопление газов.

Ты сможешь почувствовать удары только тогда, когда ребенок, повернувшись назад, начнет стучать ногами в брюшную стенку. Ты не почувствуешь удары внутри матки.

23—26 недели

Твой ребенок

Двигается

Плод сейчас активнее, чем был когда-либо ранее. Кроме сосания и ударов ногами он может отвечать, например, на прикосновение или громкие звуки произвольными движениями. Он может зевать и икать (что ты почувст-

вуешь). Он может укладываться в любимую позу в утробе. Под *vernix caseosa* кожа красная и морщинистая, все еще недостает жира, чтобы выделять его через кожу.



Второй триместр

Ты

Позаботься о себе

Чтобы приспособиться к твоему новому внешнему виду и чувствовать себя хорошо, последуй следующим советам.

— С разрешения врача займись физическими упражнениями, например ежедневно совершай прогулки.

— Убедись в том, что ты ешь здоровую, сбалансированную пищу.

— Побольше отдыхай.

— Побалуй себя новой прической (но не стоит красить волосы).

— Прибери несколько цветных шарфов или других аксессуаров, чтобы украсить свою одежду для беременных.

— Сделай маникюр или педикюр.

— Носи удобную обувь.

— Относись позитивно к изменениям в своем физическом облике — ты выглядишь прекрасно.

Удобная обувь

Приятная новость состоит в том, что гормон беременности релаксин, который расслабляет твои мышцы, подготавливая организм к родам, расслабляет также ткани ног, поэтому тебе потребуется новая обувь, возможно, на полразмера больше. Такой эффект маловероятен при второй беременности.

23—26 недели

Твой ребенок

Органы чувств твоего ребенка

Примерно к шести месяцам структура глаз сформирована, сейчас они почти готовы открыться. Тесты показывают, что на этой стадии отблеск света воспринимается плодом как слабое, красноватое сияние. Плод также может слышать, воспринимать биение твоего сердца и звук пульсации крови по телу. Некоторые будущие матери начинают разговаривать со своими неродившимися детьми. Ты также можешь слушать нежную музыку: доказано, что она оказывает на ребенка успокаивающее воздействие.



Второй триместр

Ты

Возможные проблемы со здоровьем:

диабет при беременности

Возможно развитие диабета к концу беременности, даже если ты не болела диабетом раньше. Это вызвано тем, что твой организм не способен производить необходимое количество инсулина, который нужен для поддержания низкого уровня сахара в крови. Диабет при беременности очень опасен. Он способствует повышению веса ребенка, что повышает риск тяжелых родов или риск кесарева сечения. Диабет при беременности излечим, поэтому регулярно проверяй уровень сахара в крови, питайся здоровой пищей и регулярно занимайся физическими упражнениями. Доктор может прописать тебе инсулин как одну из составляющих лечения.

Факторы риска

Ты рискуешь, если:

- в твоей семье были случаи заболевания диабетом;
- у тебя был диабет при предыдущей беременности;
- ты полная;
- тебе больше 30 лет;
- до этого у тебя был большой ребенок (более 4 кг);
- у тебя повышалось давление в связи с беременностью.

От диабета при беременности страдает около 4 % женщин.

В шесть месяцев твой плод имеет длину 27—28 см от темени до пяток, и весит немного больше 680 г.

23—26 недели

Твой ребенок

Это плохо для ребенка

Излишек глюкозы, содержащийся в твоём теле, поступает к ребёнку через плаценту. Чтобы исправить это, ребёнок производит больше инсулина, чем ему необходимо, поэтому он получает больше энергии, чем он может использовать, и запасает этот избыток в виде жира. Это неизбежно ведёт к рождению большого ребёнка с низким уровнем сахара в крови. А это предрасположенно к ожирению и диабету в дальнейшей жизни.



Второй триместр

Ты

Посещай занятия для беременных

Занятия для беременных могут быть, очень полезными, они проводятся при большинстве клиник. Занятия длятся неделями, проводятся медсестрами или специалистами для небольших групп женщин с одинаковым сроком беременности. Партнеры также привлекаются к занятиям. Цель занятий — дать тебе общее представление о ходе беременности. Основные темы — развитие плода, польза здорового образа жизни, выбор врача, основные ситуации при родах, за и против кормления грудью и искусственного кормления. Кроме обсуждения различных вопросов, у тебя будет возможность попрактиковаться в:

- визуализации ребенка;
- техниках расслабления;
- упражнениях для таза;
- дыхательных упражнениях.



Третий триместр

Ты

Что со мной происходит?

Ты можешь чувствовать себя немного испуганной по мере приближения великого дня. Тебя интересует, сможешь ли ты вытолкнуть ребенка из себя или справиться с болью. Такие переживания вполне естественны. Рождение ребенка может стать для тебя тяжелым испытанием, но женщины удачно проходят через подобное испытание каждый день. Сконцентрируйся на практических упражнениях по дыханию и техникам расслабления, чтобы облегчить свои переживания.

Что я чувствую?

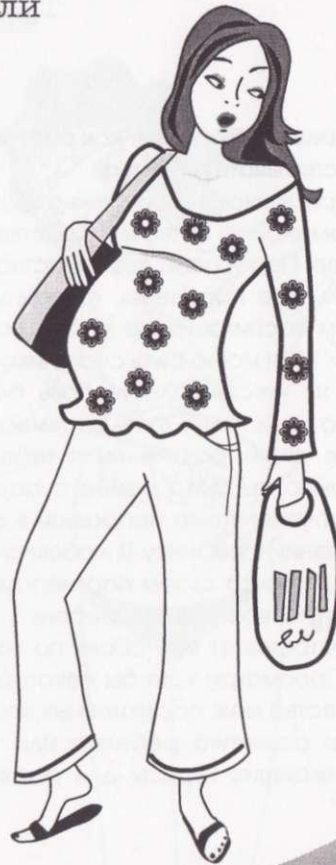
Некоторые виды неудобств, которые ты испытывала в первом триместре, возвращаются. Так, например, твои внутренние органы продолжают смещаться, чтобы дать место растущему ребенку. Ты также можешь чувствовать себя большой и неуклюжей, все также знают, что тебе нужно больше места, чтобы передвигаться. У тебя может появиться раскачивающаяся походка. Вне зависимости от того, худенькой или полненькой ты была до беременности, ты можешь сейчас страстно хотеть вернуть свою старую фигуру и фантазировать о том, как будет замечательно, когда ты окончательно вернешься к своей прежней форме.

27—30 недели

Твой ребенок

Полная гармония

В этом триместре ты вступаешь в период быстрого роста твоего ребенка. В шесть месяцев он все еще очень маленький, но чем сильнее полнеет тело в течение этих месяцев, тем больше плод, его вес увеличится примерно пятикратно к рождению по сравнению с теперешним. Ребенок также растет в длину, к шести месяцам его рост составляет примерно 60 % от его роста при рождении. Все основные органы сформированы, в течение этих месяцев они дозревают, так что ко времени рождения все системы жизнедеятельности ребенка готовы к функционированию.



Третий триместр

Ты

Планы на будущее: как будем воспитывать ребенка?

Беременность неизбежно вызывает воспоминания о твоём собственном детстве. Переоцени свое детство и определи все проблемы, связанные со стилем воспитания со своим партнером. У тебя могло быть счастливое детство, ты чувствовала любовь близких и ты можешь хотеть взять в пример отношение своих родителей к тебе, или, возможно, ты была менее счастливой и ты хочешь что-то исправить в своем отношении к ребенку. В любом случае, обсуди это со своим партнером и выясни путь воспитания ребенка, который устраивает вас обоих по концепции. Просмотри хотя бы некоторые из множества книг, посвященных воспитанию и развитию ребенка или узнай о ближайших курсах для родителей

при больнице или в школах: никогда не поздно записаться на одни из них. При воспитании детей очень важна последовательность, вы с отцом ребенка должны стремиться прийти к единому типу воспитания.

Неудобства во время беременности: зуд в области живота

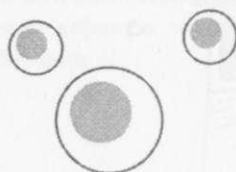
Поскольку живот растет, в кожу поступает больше крови, что может вызывать зуд. Используй мягкий крем, например миндальное молоко, чтобы его уменьшить. Избегай любых масел для ароматерапии, потому что травы и возбуждающие средства, находящиеся в них, могут всасываться через кожу и влиять на плод.

27—30 недели

Твой ребенок

Учится дышать

Быстро развившийся мозг и нервная система сейчас достаточно сформированы, чтобы взять на себя некоторые важные функции. Ноздри открыты. Дыхание становится более ритмичным и лучше скоординированным. Внутри легких формируются мешочки, называемые альвеолами, поэтому плод сейчас может «дышать», т. е. производить в легких обмен углекислого газа на кислород. Однако, если ребенок родится в этот период, он будет нуждаться в помощи специального дыхательного приспособления в течение нескольких недель.



Третий триместр

Ты

Увеличение питания и веса

Ты должна обеспечить своего растущего ребенка всеми необходимыми питательными веществами для его развития, потому что твои потребности

в питании возросли примерно на 300 калорий в день. Можно ожидать, что ты прибавишь в весе приблизительно 9—13 кг, если у тебя был нормальный вес на начало беременности. Женщины, имевшие недостаток в весе, наберут несколько больше, а те, у кого был избыток веса, наберут меньше. Ты набрала около 1,5—2 кг в течение первого триместра и набирала примерно по 350—380 г в неделю после этого. Постарайся питаться сбалансированно (лучше есть меньше) на протяжении дня.



27—30 недели

Твой ребенок

Что я должна есть?

— Злаковые: прекрасно для обеспечения энергией. Хлеб из непросеянной муки — прекрасный источник питательных веществ и клетчатки, что существенно для предотвращения запора.

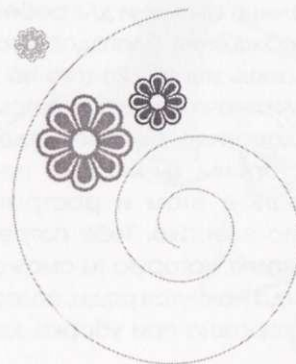
— Свежие фрукты и овощи: это важно для обеспечения минералами и витаминами. Ешь брокколи, шпинат, лук, лимскую фасоль, манго, малину, киви и сладкий перец.

— Молочные продукты: они богаты кальцием. Ешь твердые сыры, натуральный йогурт, обезжиренное молоко.

— Белок: важен для роста клеток и восстановления мускулов. Ешь продукты с низким содержанием жира, например куриную грудку, белую рыбу, бобовые.

Прикасается к внешнему миру

Плод чаще реагирует на внешние звуки. Глаза рефлексивно открываются и закрываются. У плода отмечается быстрое движение глаз во время сна. У мальчиков яички спускаются в мошонку. Хотя больше жировой ткани скапливается под кожей, плод по-прежнему красный, морщинистый и покрыт vernix caseosa.



Третий триместр

Ты

Увеличение питания и веса

Ты должна обеспечить своего растущего ребенка всеми необходимыми питательными веществами для его развития, потому что твои потребности

в питании возросли примерно на 300 калорий в день. Можно ожидать, что ты прибавишь в весе приблизительно 9—13 кг, если у тебя был нормальный вес на начало беременности. Женщины, имевшие недостаток в весе, наберут несколько больше, а те, у кого был избыток веса, наберут меньше. Ты набрала около 1,5—2 кг в течение первого триместра и набирала примерно по 350—380 г в неделю после этого. Постарайся питаться сбалансированно (лучше есть меньше) на протяжении дня.



27—30 недели

Твой ребенок

Что я должна есть?

— Злаковые: прекрасно для обеспечения энергией. Хлеб из непросеянной муки — прекрасный источник питательных веществ и клетчатки, что существенно для предотвращения запора.

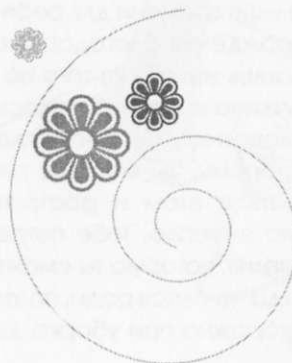
— Свежие фрукты и овощи: это важно для обеспечения минералами и витаминами. Ешь брокколи, шпинат, лук, лимскую фасоль, манго, малину, киви и сладкий перец.

— Молочные продукты: они богаты кальцием. Ешь твердые сыры, натуральный йогурт, обезжиренное молоко.

— Белок: важен для роста клеток и восстановления мускулов. Ешь продукты с низким содержанием жира, например куриную грудку, белую рыбу, бобовые.

Прикасается к внешнему миру

Плод чаще реагирует на внешние звуки. Глаза рефлексивно открываются и закрываются. У плода отмечается быстрое движение глаз во время сна. У мальчиков яички спускаются в мошонку. Хотя больше жировой ткани скапливается под кожей, плод по-прежнему красный, морщинистый и покрыт vernix caseosa.



Третий триместр

Ты

Инстинкт «наседки»

Не так уж необычно для беременной женщины чувствовать прилив энергии в течение последнего триместра, очень многие неистово моют кухонный буфет, чистят стены в детской комнате буквально за несколько недель до родов. Часто называемая инстинктом «наседки» польза от такой деятельности проявляется в том, что ты начинаешь больше внимания уделять дому и у тебя появится больше времени для ребенка после его рождения благодаря тому, что ты сделаешь многое из того по дому, что так или иначе потребовалось бы делать в хлопотные первые недели. С другой стороны, ты можешь переусердствовать в этом и растратить драгоценную энергию. Тебе потребуется вся энергия, которую ты сможешь собрать, когда начнутся роды, поэтому будь осторожна при уборке дома

и украшении детской комнаты, но если ты все же занялась этим, заручись поддержкой родственников.

Работа и беременность

Многие женщины работают, если чувствуют себя относительно хорошо, во время беременности. Однако прислушивайся к своему телу. Если ты заметишь, что очень устаешь или подвергаешься стрессу, тебе стоит уменьшить количество рабочих часов или прекратить работать раньше. Обсуди свое состояние с партнером, врачом и, разумеется, со своим работодателем.

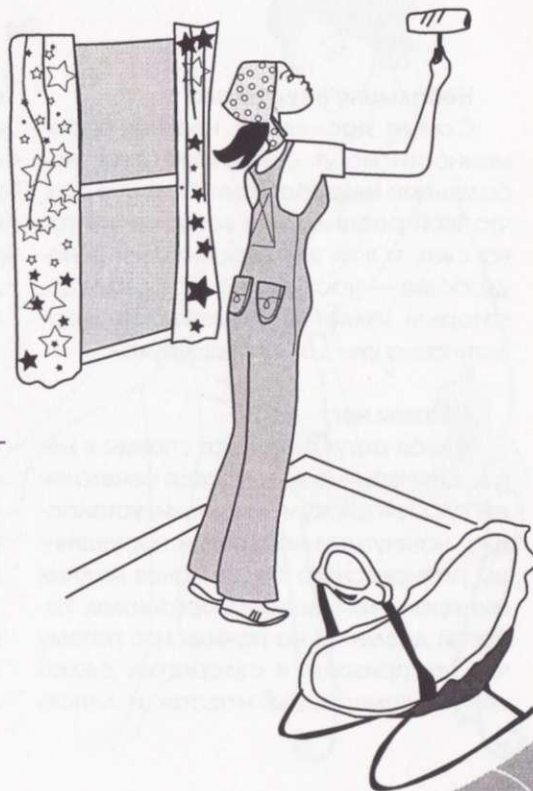
К концу 30-й недели твой развивающийся малыш весит около 1100—1300 г и имеет почти 35 см в длину, что составляет около двух третей его окончательного роста.

27—30 недели

Твой ребенок

Если родится сейчас

Уровень содержания антител, борющихся с инфекцией, у твоего плода сейчас равен твоему. С большими усилиями и при квалифицированном интенсивном уходе твой плод может выжить вне твоей утробы, но затруднения вероятны. Хорошая новость в том, что около 85 % детей, рожденных на 28-й неделе, выживают, и это процентное соотношение растет, так что 35-и недельный ребенок почти наверняка будет в порядке.



Третий триместр

Ты

Небольшие неудобства

Самые последние недели беременности могут сопровождаться небольшими неудобствами. Помни о том, что твой ребенок уже вот-вот появится на свет, и все эти недомогания и неудобства — часть твоей платы за чудо, которым является возможность держать сына или дочь в своих руках.

Спазмы ног

У тебя могут появиться спазмы в ногах. Они обычно вызываются сочетанием слабой циркуляции крови, усталостью, натянутыми нервами и нарушением равновесного содержания важных минеральных веществ в организме. Избегай давления на пальцы ног, потому что это приводит к судорогам. Делай теплые компрессы, массаж и легкие

физические упражнения, чтобы разминать мышцы на ногах и ступнях. Возможно, стоит пересмотреть свою диету, врач может посоветовать тебе принимать пищевые добавки, насыщенные кальцием, чтобы скорректировать содержание минеральных веществ в организме.

Нарушение дыхания

В последнем триместре ты можешь отметить, что дышишь неглубоко, так как матка давит и на верхние органы, на диафрагму. Те, кто беременны первый раз, более удачливы: у них к последним неделям беременности наступает облегчение, так как плод занимает правильное положение. Уже рожавшие женщины почувствуют облегчение только после родов.

31—34 недели

Твой ребенок

Вдох, выдох

Легкие окончательно сформированы для жизни вне утробы. Ребенок учится дышать, втягивая легкими околоплодные воды и выталкивая их. Это не постоянный процесс, но он стимулирует развитие легких.



Третий триместр

Ты

О чем думает сейчас твой партнер?

Вполне вероятно, что твой партнер испытывает беспокойство и тревогу. Возможно, его волнует повышение финансовой ответственности, особенно, если ты планируешь после рождения ребенка остаться дома, хотя бы на какое-то время. Или, возможно, он не может сообразить — как это сочетать и согласовать: больше работать, чтобы больше зарабатывать, и помогать тебе по уходу за ребенком. Он может бороться с сексуальными чувствами и желаниями, размышляя о том, что новорожденный заберет всю твою любовь и внимание у него. На него давит то, что он единственный добытчик, кто должен

содержать семью и работать, даже если чувствует себя немного не по себе. С другой стороны, за месяцы после зачатия у твоего партнера было достаточно времени, чтобы психологически привыкнуть к идее, что в этой ситуации вы находитесь вместе, плечом к плечу, и в любом случае он будет любить ребенка и заботиться о нем, пусть даже неким своим особым способом.

Даже самые беспокойные будущие отцы расслабляются после появления ребенка.

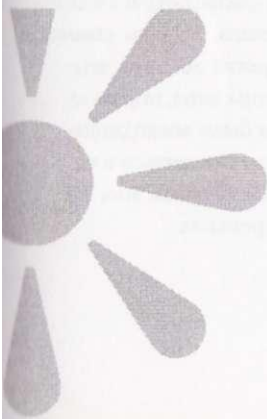
Поговорите с отцом ребенка о том, какими вы видите ваши будущие роли и убедите друг друга в том, что все будет отлично.

31—34 недели

Твой ребенок

Опускается вниз

По мере роста ребенок чувствует себя все более стесненным, не двигается уже так много, как раньше. Это вполне нормально. Если тебе кажется, что прошло много времени с момента последнего движения ребенка, слегка перекуси, потом приляг и ты увидишь, реагирует ли ребенок движениями. Много шансов, что ты почувствуешь, что ребенок шевелится.



Третий триместр

Ты

Боли в спине

Матка увеличивается, это вызывает искривление нижних позвонков спины и растяжение связок, что влияет на нормальную осанку. Поднявшийся уровень содержания гормонов также делает хрящи твоих суставов более мягкими, поэтому они становятся менее упругими. Результатом этого часто становятся боли в спине, поэтому постарайся побольше отдыхать.

Меры по предотвращению болей в спине

Спроси своего врача о специальных упражнениях для укрепления мышц живота и спины. Могут помочь полуприседания с согнутыми коленями и ступнями на полу, наклоны таза. И еще несколько советов.

— Поднимай вещи, сгибая ноги, а не спину. Носи предметы, прижимая их к телу.

— Подкладывай под спину маленькую крепкую подушечку, когда садишься.

— Плавай, чтобы уменьшить нагрузку на спину при повышении веса в течение беременности.

— Носи поддерживающую обувь.

— Спи на боку, держа подушку между коленями.

Наклоны таза

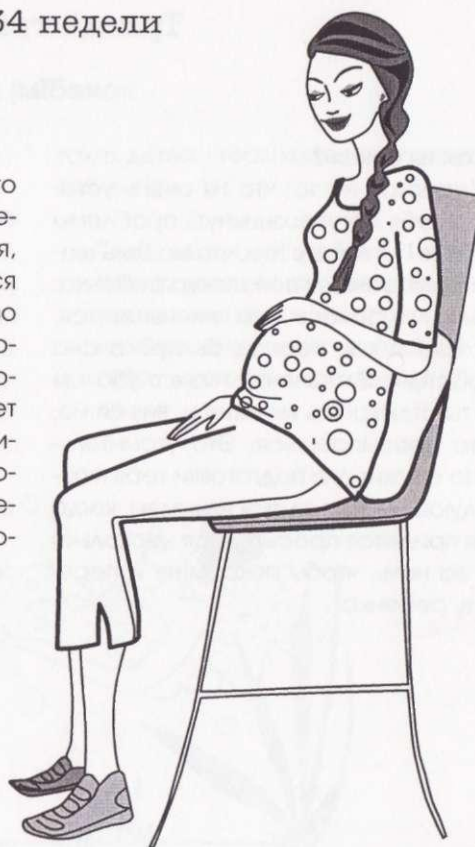
Стань напротив стены. Надави спиной на стену, напрягая мышцы живота, опуская ягодицы вниз, под тело, так, чтобы наклоны были восходящими. Ты можешь практиковаться в таких наклонах таким образом или на полу, стоя на четвереньках.

31—34 недели

Твой ребенок

Цвет глаз

Хотя окончательный цвет глаз твоего ребенка установится только через несколько месяцев после рождения, в это время начинает определяться цвет радужной оболочки. Большинство светловолосых детей рождаются с голубыми глазами, большинство темноволосых детей — с карими, но это может поменяться. Зрачки начинают расширяться и устанавливается тип сна после рождения: закрытые глаза во время сна и открытые во время бодрствования.



Третий триместр

Ты

Боли в спине

Матка увеличивается, это вызывает искривление нижних позвонков спины и растяжение связок, что влияет на нормальную осанку. Поднявшийся уровень содержания гормонов также делает хрящи твоих суставов более мягкими, поэтому они становятся менее упругими. Результатом этого часто становятся боли в спине, поэтому постарайся побольше отдыхать.

Меры по предотвращению болей в спине

Спроси своего врача о специальных упражнениях для укрепления мышц живота и спины. Могут помочь полуприседания с согнутыми коленями и ступнями на полу, наклоны таза. И еще несколько советов.

— Поднимай вещи, сгибая ноги, а не спину. Носи предметы, прижимая их к телу.

— Подкладывай под спину маленькую крепкую подушечку, когда садишься.

— Плавай, чтобы уменьшить нагрузку на спину при повышении веса в течение беременности.

— Носи поддерживающую обувь.

— Спи на боку, держа подушку между коленями.

Наклоны таза

Стань напротив стены. Надави спиной на стену, напрягая мышцы живота, опуская ягодицы вниз, под тело, так, чтобы наклоны были восходящими. Ты можешь практиковаться в таких наклонах таким образом или на полу, стоя на четвереньках.

31—34 недели

Твой ребенок

Цвет глаз

Хотя окончательный цвет глаз твоего ребенка установится только через несколько месяцев после рождения, в это время начинает определяться цвет радужной оболочки. Большинство светловолосых детей рождаются с голубыми глазами, большинство темноволосых детей — с карими, но это может поменяться. Зрачки начинают расширяться и устанавливается тип сна после рождения: закрытые глаза во время сна и открытые во время бодрствования.



Третий триместр

Ты

Как ты спишь?

Несмотря на то, что ты очень устала, у тебя могут возникнуть проблемы со сном. Причина в том, что модель твоего сна отражает сон твоего ребенка: период глубокого сна уменьшается, в то время как период быстрого сна возрастает. Это значит, что в глубоком сне ты отдыхаешь меньше и, вероятно, часто просыпаешься. Это утомительно, но служит для подготовки тебя к последующим за родами неделям, когда тебе придется просыпаться несколько раз за ночь, чтобы покормить и переодеть ребенка.

Что мне делать?

- Постарайся отдыхать как можно больше в течение дня.
- Не пей ничего в течение часа перед сном и сходи в туалет перед сном.
- Прими теплую расслабляющую ванну перед сном.
- Спи с подушкой под животом и/или между ног.
- Избегай сна на спине.
- Используй какие-нибудь техники визуализации и релаксации.
- Послушай успокаивающую музыку.
- Встань и выпей чашку чая без кофеина.

31—34 недели

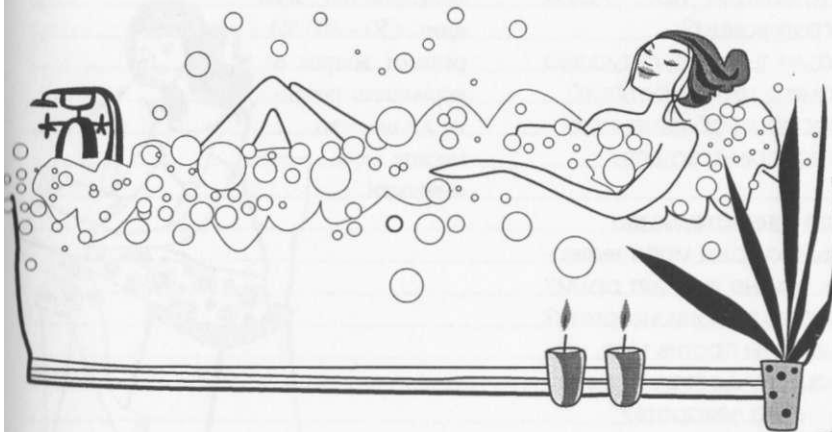
Твой ребенок

Передвигается в правильное положение

К концу этого месяца по многим причинам ребенок должен повернуться и занять окончательную позу для рождения, обычно головой вниз. Только немногие (менее 5%) дети располагаются неправильно («брич»), т. е. вниз ногами. Чаще всего врачи советуют сделать кесарево сечение для рождения

таких детей, чтобы избежать повреждения плода.

Твой растущий ребенок значительно увеличился в весе за счет увеличения мышц и жировой ткани. Сейчас он весит около 1800—2000 г, а его рост составляет 37—42 см.



Третий триместр

Ты

Составление планов

Чем больший срок беременности, тем более ясным становится твоё представление о родах. Это подходящее время, чтобы записать свои желания, составив план рождения. Вот некоторые пункты, которые тебе следует уточнить, они включают выяснение следующего:

— Кто из близких будет рядом с тобой при родах? Желаешь ли ты, чтобы он/она присутствовали при родах вплоть до самого их конца?

— Обсудила ли ты свою ситуацию с людьми, которые о тебе заботятся?

— Каким способом облегчения боли ты хотела бы воспользоваться?

Медицинское вмешательство

— Ты знаешь, что воды могут вывестись из тебя, если они не выходят сами? Хотела бы ты избежать эпизиотомии?

Возражаешь ли ты против того, чтобы плаценту достали с помощью лекарств?

— Хочешь ли ты, чтобы ребенок отслеживался на мониторах во время родов?

— Хочешь ли ты видеть, как выходит ребенок?

— Ты собираешься кормить грудью и нужны ли тебе инструкции?

— Как долго ты собираешься оставаться в больнице?

Большинство женщин (50—80 %) решают вопрос о кормлении ребенка до шестого месяца беременности.



Третий триместр

Ты

Детская комната

Все будущие матери планируют создание комнаты для малыша, это именно то, что ты с партнером можете сделать вместе. Комната должна быть чистой и нарядной, но главное — безопасной для ребенка.

— Покрытия стен не должны быть токсичными: используй краску или обойный клей хорошего качества, чтобы не было остаточных испарений.

— Электрические розетки должны быть защищены специальными крышками.

— Убедись в том, что расстояние между планками в кровати меньше 6 см, чтобы головка ребенка не могла пройти между ними.

— Избегай любых подвешенных

веревоч или шнуров на кровати или на окнах, чтобы ребенок не запутался в них.

— Не размещай кровать возле ламп, электрических аппаратов или любых других приспособлений, которые могут быть опасными для ребенка.

— Убедись в том, что белье безопасное, не используй подушки в кровати.

— Покупай детские игрушки с контрастным рисунком, чтобы вызывать к ним интерес малыша.

— Купи гипоаллергенные туалетные принадлежности и маленькую ванночку.

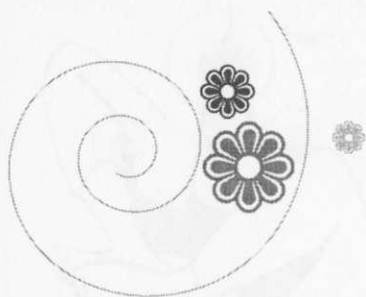
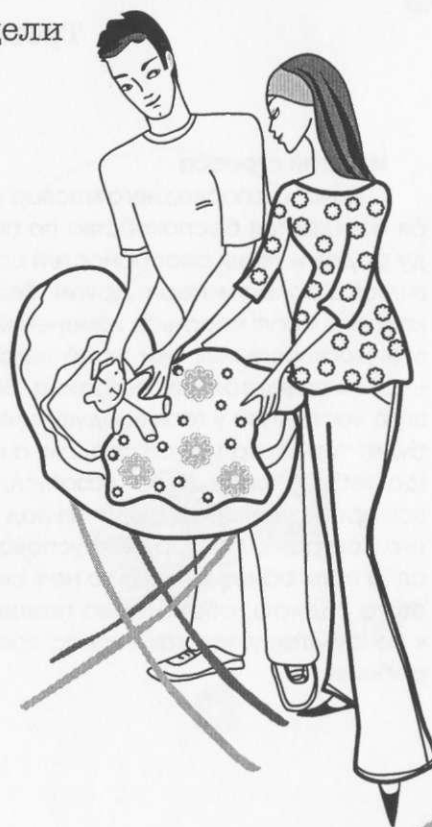
— Для безопасности прикрепи подушку к столу, на котором ты переодеваешь малыша.

35—38 недели

Твой ребенок

Где должен спать ребенок?

Тебе наверняка хочется обустроить комнату малыша до его рождения, чтобы потом было больше времени для него. Однако в первые несколько недель большинство родителей предпочитают оставлять ребенка спать в их комнате, так легче кормить ребенка. Если ребенок спит в кроватке с твоей стороны, ты можешь взять его к себе в постель, покормить, положить на место и лечь самой спать. Когда ребенок перестанет просыпаться ночью, его можно будет класть спать в детской, он сможет спать там и днем.



Третий триместр

Ты

Избегай стресса

С началом последнего месяца у тебя появляются беспокойства по поводу родов и твоих способностей справиться с ролью матери. Другие беспокойства могут касаться изменений во взаимоотношениях или твоей неготовности к предстоящим событиям. Большую часть дней у тебя воодушевление будет чередоваться со спадом, а иногда тебе и вовсе будет казаться, что все происходящее выходит из-под твоего контроля. Постарайся успокоиться, а если обнаружишь, что не в силах этого сделать, обратись за помощью к консультанту, так как стресс вредит ребенку.

Помоги себе при стрессе

Снизь стресс с помощью релаксации. Один из самых эффективных способов — лечь с закрытыми глазами и расслабить каждую из своих мышц с пальцев ног до головы, именно в этом порядке. Дыши медленно и освобождай свой ум от всех сознательных мыслей.

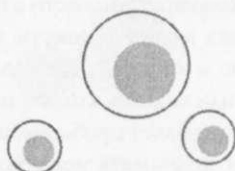
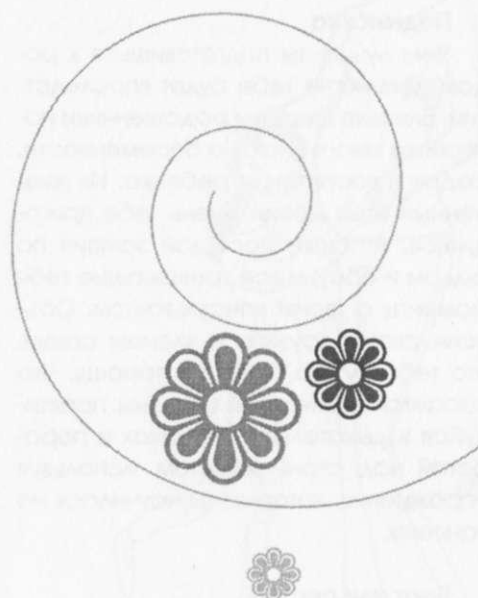


35—38 недели

Твой ребенок

Он полнеет

За последние несколько дней твой ребенок прибавил в весе, что приводит к тому, что он сейчас более полный и менее морщинистый. Хороший слой жировой ткани поможет в регулировании температуры тела ребенка в первые дни после родов.



Третий триместр

Ты

Подготовка

Чем лучше ты подготовишься к родам, тем легче тебе будет впоследствии. Близкие друзья и родственники наверняка много знают о беременности, родах и воспитании ребенка. Их жизненный опыт может очень тебе пригодиться. А также посещай занятия по родам и обсуди все тревожащие тебя моменты с твоим консультантом. Объясни своим друзьям и членам семьи, что тебе нужна будет их помощь. Что касается физической стороны, практикуйся в дыхательных техниках и поработай над своим животом, используя упражнения, которым ты научилась на занятиях.

Брат или сестра

Если у тебя уже есть дети, ты должна будешь помочь им свыкнуться с мыслью о том, что в доме появится новый ребенок. Некотор-

ые больницы предлагают занятия с братьями и сестрами новорожденных. Дети получают реальное представление о том, что случится, когда малыш родится, а родителей учат, как помочь детям приспособиться.

Неудобства во время беременности отек

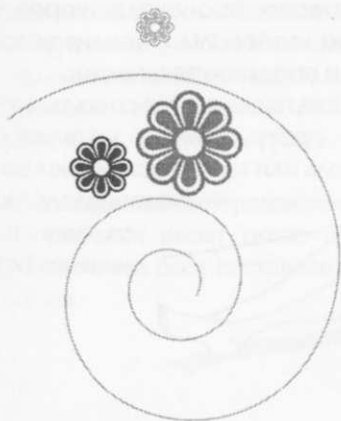
Во время беременности повышается содержание жидкости в организме, чем обеспечивается эффективное функционирование систем жизнедеятельности твоего организма и организма ребенка. Но к концу беременности скопление жидкости в нижней части тела может привести к отеку лодыжек и ступней. Если ты долго стоишь или сидишь в одной позе, это только усугубляет проблему, поэтому старайся поднимать ноги, когда это возможно, время от времени наклонять, вращать или сгибать их.

35—38 недели

Твой ребенок

Почти с тобой

Легкие почти полностью сформированы, а также готовы к работе все остальные системы жизнедеятельности, т. е. ребенок, который рождается в это время, вполне жизнеспособен. Многие «детали» в порядке: вероятно, на голове есть волосы, лануго и vernix исчезли (хотя могут сохраняться некоторые остатки), ногти на пальцах рук и ног полностью сформированы, мочки ушей тоже.



Третий триместр

Ты

Как отличить ложные роды от настоящих?

Схватки становятся все сильнее и болезненнее. Ты мчишься в больницу, но твой консультант говорит тебе, что это ложные роды. Как же определить, какие роды ложные, а какие настоящие?



Признаки ложных родов:

- схватки происходят с нерегулярными интервалами;
- сила схваток или боль при схватках не изменяются;
- боль дислоцирована в области живота;
- прогулка улучшает самочувствие;
- если полежать на боку, то боль проходит.

Признаки действительных родов:

- схватки происходят через одинаковые интервалы и усиливаются по охвату и продолжительности;
- боль продвигается со спины вперед;
- прогулки никак не влияют на боль или только усиливают ее;
- схватки продолжают-ся, если ты лежишь на боку.

35—38 недели

Твой ребенок

На что следует обратить внимание

Сейчас все процессы беременности протекают спокойно. Ниже перечислены симптомы, которые указывают на то, что у тебя серьезные проблемы. Если ты сталкиваешься с любыми из них, обратись к врачу немедленно. Боль в области живота. Кровотечение или сильные жидкие выделения из влагалища. Затуманенность поля зрения. Озноб. Конвульсии. Головокружение. Отсутствие движений плода. Невыносимая боль. Высокая температура (выше 38 °С). Невозможность помочиться или болезненное мочеиспускание. Опухание лица и конечностей. Продолжительная рвота.

К 36 неделям твой развивающийся ребенок весит около 2265—3170 г и его рост составляет 40—47 см.

Близится срок

К этому моменту ребенок перестает расти, никаких проблем не предвидится, если он родится в это время. Легкие развиваются, этот процесс продолжится и после рождения. Поскольку ребенку в матке сейчас весьма тесно, он не может двигаться много, поэтому маловероятно, что ты почувствуешь его пинки ногами и толчки локтями.



Третий триместр

Ты

Что взять с собой в больницу

Убедись в том, что твоя сумка для больницы собрана по меньшей мере за три недели до назначенного срока и находится под рукой по крайней мере в предшествующую ночь, особенно, если это твой первый ребенок.

Вещи для меня:

- халат и ночная сорочка;
- тапочки с резиновой подошвой;
- туалетные принадлежности (зубная щетка, зубная паста, расческа, дезодорант, большие подушки, подушка для кормления);
- бюстгальтер для кормления и крем для сосков;
- смена белья (как минимум две пары трусиков).

**Для облегчения родов:**

- легкая закуска и напитки для меня и моего мужа;
- бутылка с горячей водой для облегчения боли в спине;
- дополнительная подушка для большего комфорта.

Вещи для ребенка:

- пеленки (хотя иногда ими обеспечивает больница и их стоимость включается в твой счет);
- 2—3 майки с пришитыми рукавичками;
- 2—3 костюмчика для сна;
- одеяльце;
- комплект одежды для возвращения домой, включая шапочку;
- сиденье для ребенка (в машину), чтобы привезти в нем ребенка домой.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

Третий триместр

Ты

Гормональные изменения

К 40 неделе содержание гормонов в твоём теле изменяется таким образом, чтобы твоё тело подготовилось к родам. Повышается уровень эстрогенов, что вызвано тем, что стенки матки становятся более чувствительными к окситоцину, гормону, который стимулирует схватки. Уровень простагландина, гормоноподобного вещества, которое тоже стимулирует схватки, также повышается непосредственно перед схватками.

Твой ожидаемый ребенок весит 3170—3400 г. Рост большинства доношенных детей составляет 45—52 см.



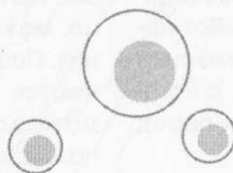
39—40 недели

Твой ребенок

В состоянии готовности

Плод к этому моменту доношен. Его кожа пухлая и эластичная. Легкие сформированы. Молочные железы и внешние половые органы хорошо видны. Еще присутствуют остатки лануго на плечах и спине. Немного vernix caseosa осталось в складках кожи ребенка, особенно в области крестца и подмышек. На подошвах ступней —

складки. Ребенок сейчас занимает большую часть матки. Он лежит в удобной для родов позиции. Голова располагается вниз, в направлении детородного канала, в то время как руки и ноги притянуты к грудной клетке. Ритм дыхания, модели реакции и активность твоего ребенка хорошо установлены. Новорожденный большую часть времени спит.



Третий триместр

Ты

Выбираем способы обезболивания

Опыт родов каждой женщины индивидуален, сила болей при родах также различна у разных женщин. Некоторые ощущают интенсивные боли во время родов, в то время как другие находят боль не такой уж и сильной. Ритмическое дыхание может сделать боль при схватках более переносимой. Если боль становится настолько сильной, что женщина не в силах с ней справиться, сопровождается повторяющимися и достаточно продолжительными естественными схватками, необходимо применить обезболивание. Вот некоторые сведения о обезболивании и обезболивающих средствах, с которыми тебе стоит ознакомиться перед родами.

Анальгетики

Стадол (буторфанол) и нубаин (налбуфин) — два наиболее распространенных анальгетика, которые за считанные минуты уменьшают боль, но полностью ее не уничтожают. Это значит, что ты не потеряешь чувствительности полностью, т. е. это не будет препятствовать тебе тужиться во время родов. Анальгетики обычно даются небольшими дозами в самом начале родов. Однако, как и другие лекарства, они могут проникнуть в плаценту, и у ребенка, родившегося вскоре после принятия дозы стадола или нубаина, может проявиться угнетение дыхания. Поэтому эти лекарства не применяются после расширения шейки матки до 6 см. Ребенку может быть дан налоксон (наркан), чтобы предотвратить побочный эффект.

39—40 недели

Анестезия

Эпидуральная анестезия — местная медикаментозная анестезия, которую производит анестезиолог, в нижней части спины. Во многих случаях это позволяет женщине ощущать давление, производимое ребенком при его движении через родовые пути. Матери внимательны и чувствуют себя относительно расслабленными во время родов. Только небольшая часть анестетических средств проникает через плаценту к ребенку, поскольку медикаменты вводятся в эпидуральной области, где они скорее блокируют нервы, чем попадают в кровь.



Третий триместр

Ты

Роды: чего ожидать

Схватки говорят о начале родов и могут появляться каждые 20 минут и длиться около 15 секунд. По мере приближения родов схватки становятся более продолжительными, а промежуток между ними уменьшается, пока они не станут повторяться каждые две минуты и длиться около минуты.

Шейка матки утончается, слизь, закрывавшая вход в нее, вытесняется. С каждой схваткой матка расширяется и сжимается, проталкивая ребенка вниз, к шейке матки. Околоплодная сумка разрывается. Шейка матки отягивается и расширяется, пока не достигнет примерно 10 см в ширину.

Роженица напрягает мышцы живота, именно действие схваток и мышц заставляет влагалище открыться шире и продвинуть ребенка через него, если он находится в правильном положении. В результате головка ребенка появля-

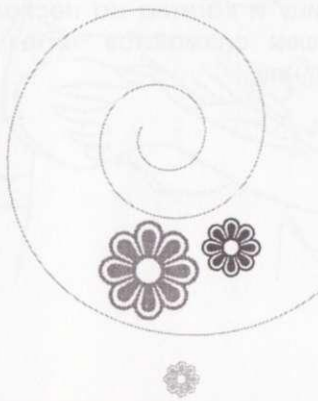


39—40 недели

ется и становится видимой. Как только прошла голова, тело проходит за ним легко.

Ребенок вдыхает воздух через нос и рот и выдыхает его, запуская легкие, пуповина зажимается и отрезается. Ребенка кладут на живот матери, и начинается процесс единения матери и ребенка.

Матка продолжает сжиматься. Плацента отделяется от стенки матки и выходит через 5—20 минут после родов.

**Факторы, определяющие успешные роды**

Как ребенок появится в внешнем мире и насколько легко пройдет этот процесс, зависит от:

- формы и величины таза;
- позиции ребенка: большинство детей выходят головой вперед. Роды намного тяжелее, если он выходит ногами вперед (брич);
- диаметра головы ребенка: голова сформирована так, чтобы приспособиться к родам, поэтому обычно она сдавливается, чтобы пройти через таз;
- схваток и напряжения мышц: во время родов невольные схватки совместно с напряжением матерью мышц живота выталкивают ребенка вовне.

Третий триместр

Ты

Кесарево сечение

Осложнения, возникающие в последние недели перед родами или во время родов, указывают на необходимость кесарева сечения. Это несложная процедура, занимающая 5—10 минут для извлечения ребенка. Обычно она проводится под местной анестезией типа эпидуральной, кроме исключительных случаев, когда применяется общая анестезия, потому что она действует быстрее.

При стандартных случаях эпидуральная анестезия применяется в области низа спины (это значит, что ро-

женица сохраняет сознание во время процесса). Вводится катетер, через который из мочевого пузыря вытекает моча. Внизу живота делается маленький горизонтальный надрез, через который вытекают околоплодные воды. После этого вынимается ребенок, его моют, а потом, если с ним все в порядке, отдают матери или ее партнеру. Плацента и плодные оболочки достают позже и надрез зашивают. Доктор ставит внутривенную капельницу и катетер на несколько часов, швы снимаются через несколько дней.

39—40 недели

**Основные показатели
для кесарева сечения**

- Неудачное применение щипцов.
- Шейка матки расширяется недостаточно.
- Плод проявляет признаки повышенной нагрузки (стресса).

- Ребенок занимает бреч-положение (выходит ногами вперед).
- У тебя было кесарево сечение при предыдущих родах.
- Ребенок очень большой.





ПЕРВЫЕ ДНИ И НЕДЕЛИ

Событие, которого ты так долго ждала, наконец-то свершилось — у тебя родился красивый здоровый ребенок. С твоих губ срываются вопрос за вопросом. Это мальчик или девочка? На кого ребенок похож? Сколько он весит? Ты пережила огромное напряжение во время родов, но вы оба, ты и твой партнер, пребываете в восторге. Все замечательно, но тебя настигает мысль о том, что теперь именно ты отвечаешь за это крошечное беспомощное создание и не имеешь ни малейшего представления, с чего начать. Вполне естественно, что ты вне себя от беспокойства, а твои отношения с отцом ребенка поднимаются на новый уровень. Сделайте шаг навстречу друг другу, и однажды вы научитесь взаимоотношениям с ребенком, вам трудно будет представить жизнь без него.

Издание для досуга

**ВСЕ, ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ
ЖЕНЩИНЕ О БЕРЕМЕННОСТИ**

Автор-составитель *ОРЛОВА Любовь*

Ответственный за выпуск *В. Н. Волкова*

Подписано в печать с готовых диапозитивов заказчика
26.02.2008. Формат 60x60¹/₁₆. Бумага офсетная.
Печать офсетная. Тираж 7 000 экз. Заказ 2301.

Издано при участии ООО «Харвест».
Лицензия № 02330/0056935 от 30.04.2004.
Республика Беларусь, 220013, Минск, ул. Кульман,
д. 1, корп. 3, эт. 4, к. 42.

Республиканское унитарное предприятие
«Минская фабрика цветной печати».
ЛП № 02330/0056853 от 30.04.2004.
Республика Беларусь, 220024, Минск, ул. Корженевского, 20.