

Этапы в жизни женщины, связанные с появлением малыша

Планирование.

Если вы планируете зачать ребенка, то к этому делу нужно подойти очень ответственно. Прежде всего, необходимо начать с того, что отказаться от вредных привычек, а также наладить свое питание. Уберите из рациона все, что имеет в своем составе искусственные красители и усилители вкуса. Пропейте курс витаминов, а также фолиевую кислоту, чтобы насытить организм всевозможными микро и макроэлементами. Включите в ежедневный рацион продукты, содержащие кальций: творог, сметану, молоко, поскольку в период беременности будущему малышу он будет просто необходим для формирования организма. После того, как все вышеперечисленные рекомендации соблюдены, можно приступать к зачатию малыша.

Беременность.

Поздравляем, если тест на беременность показал положительный результат, через 9 месяцев ваш малыш появится на свет, а пока, необходимо позаботиться о том, чтобы все время, отведенное на его вынашивание, прошло благополучно. Самое время завести календарь беременности, который поможет вам отслеживать свое состояние. Беременность – это не болезнь, поэтому женщина в первую половину беременности может не отказываться от работы, если нормально себя чувствует. Если возникают сложности в виде токсикоза, то здесь уже сложнее, придется уйти в декретный отпуск «досрочно». В этот период, больше гуляйте на улице, начните заниматься йогой, эта замечательная система поможет вам физически и психологически подготовиться к родам.

Роды.

Девятый месяц беременности, и счастливая встреча с вашим малышом уже не за горами. Самое время выбрать подходящий роддом. Позаботьтесь, чтобы он находился как можно ближе к вашему дому. Запаситесь предметами первой необходимости для себя и своего ребенка. Необходимо понимать, что роды – это естественный физиологический процесс, и не нужно этого бояться. Опытные врачи поспособствуют быстрому и безболезненному рождению ребенка, а также сориентируют, как и что делать дальше конкретно в вашем случае.

Послеродовой период.

Как правило, все молодые мамы жалуются на появление депрессии после родов. Апатия, нервные срывы, связанные с новой жизнью в роли мамы, буквально изводят женщину и могут привести к тому, что у нее пропадет молоко. В послеродовой период очень важно участие и поддержка мужа и близких родственников. Стоит переложить часть забот на их плечи, хотя бы временно. А молодой маме в это время заняться вскармливанием своего младенца.

В каком возрасте лучше рожать

Вопрос о том, какой возраст наиболее благоприятен для рождения ребенка был и остается предметом жарких дискуссий и споров. Крайности в этом деле не приемлемы: рожать

первенца в 16 лет также как и 40 лет, не стоит. Лучше всегда и во всем придерживаться золотой середины.

*В подростковом возрасте, девушки 14-16 лет психологически не готовы стать матерями, хотя физиологически в большинстве случаев роды протекают благополучно, и дети рождаются здоровыми. Психологи считают, что если молодую маму поддерживают родные и близкие в течении всей беременности, то скорее всего процесс родов пройдет благополучно, а если молодая мама в течении беременности испытывала постоянный стресс, то во время родов возможны осложнения.

Швейцарские ученые, провели ряд исследований, на основе которых сделали ряд заключений, которые свидетельствуют о том, что девушки, ставшие мамами до 20 лет, более подвержены онкологическим заболеваниям, а также заболеваниям сердечно-сосудистой системы. Именно поэтому, шведские доктора и ученые, не советуют молодым девушкам спешить, а подождать хотя бы лет до 22.

У будущих немолодых мам тоже существует ряд опасностей, которые их подстерегают. Ученые, занимающиеся исследованием заболевания раком молочной железы сделали вывод, что у познородящих женщин риск заработать этот недуг гораздо выше, чем у более молодых женщин.

Согласно статистическим исследованиям, Англия лидирует в мире по частоте заболевания женщин раком молочной железы, вероятно, это происходит потому, что женщины этой страны предпочитают рожать ближе к сорока годам. Женщины, решившие родить ребенка в уже немолодом возрасте, подвергают опасности не только свое здоровье, но и здоровье своего будущего малыша. Дети мам, родивших после сорока, наиболее подвержены заболеванию сахарным диабетом.

Многие женщины спросят: так в каком возрасте лучше рожать? Ведущие мировые акушеры и гинекологи сходятся во мнении, что оптимальным периодом для появления потомства является возраст 22 года. В это время, организм женщины, оптимально готов, для того, чтобы выносить и родить здорового малыша.

Если вы планируете рожать еще, то врачи рекомендуют не делать больших перерывов между беременностями. Считается, что для появления на свет второго ребенка должно пройти менее десяти лет, поскольку если сделать это позже, то матка может утратить свою эластичность.

Как забеременеть?

По статистике лишь 25% семейных пар удается зачать малыша в первый месяц интимных отношений. Как же сделать так, чтобы попасть в это число счастливиц?

1. Бросаем курить.

Это действительно так. Многие мужчины ошибочно считают, что избавиться от этой вредной привычки необходимо только женщинам, но это не так. У мужчин присутствие

никотина в крови снижает сперматогенез, говоря иными словами, замедляет процесс образования сперматозоидов и делает их более медлительными. У женщин никотин снижает уровень эстрадиола, одного из самых активных половых гормонов. После проведения исследования, результаты которого были опубликованы одним из британских журналов, курение одного потенциального родителя резко снижает шансы забеременеть. Данная привычка пагубно влияет на либидо, к тому же ведет к отсутствию оргазма. Если семья планирует ребенка, то лучше всего отказаться от сигарет, а также избегать общественных мест, где курят.

2. Проверяем аптечку.

Будьте избирательны при покупке лекарственных препаратов. Не забывайте заглядывать в календарь овуляции и помните, что во время ее наступления категорически запрещается принимать противовоспалительные и обезболивающие препараты, поскольку они негативным образом влияют на гормональный фон. Антигистаминные и противоотечные препараты вызывают сухость влагалища и перебой в работе сальных желез, что может затруднить продвижение сперматозоидов. Нежелательно принимать антибиотики, поскольку они способствуют нарушению микрофлоры влагалища. Все вышесказанное не относится к витаминам, при планировании беременности их прием будет отнюдь не лишним.

3. Диета.

Схема питания для успешного зачатия ребенка играет очень важную роль. Забудьте о всевозможных программах похудения, которые предполагают употребление в пищу низкокалорийных продуктов. Если не отойти от диетической пищи на время процесса зачатия и беременности, то это может негативным образом сказаться на выработке гормонов, которые отвечают за фертильность. Это значит, что определенное количество женских гормонов синтезируется в жировой ткани, соответственно, чем меньше жира, тем меньше вырабатывается эстрогенов. Проблемы с весом, если таковые имеются, лучше решить до попыток зачать ребенка. Во время попыток забеременеть необходимо употреблять здоровую натуральную пищу: свежие овощи, фрукты, продукты богатые клетчаткой, каши, птицу и рыбу.

Как правильно делать тесты на овуляцию?

Тесты на овуляцию могут предсказать самое благоприятное время для зачатия. Они реагируют на содержания лютеинизирующего гормона (ЛГ) в моче. Выброс этого гормона в женском организме происходит за 24-36 часов до овуляции, т. е. самое благоприятное время для зачатия начинается в тот момент, когда тест на овуляцию стал положительным. Повышение ЛГ происходит один раз, посмотрите на график (красной линией представлен уровень ЛГ):

Если выброс гормона произошел в утренние часы, а Вы сделали тест вечером, то возможно, что к этому времени уровень гормона уже понизился и тест остается отрицательным. Это означает, что уровень ЛГ, достаточный для проведения теста,

держится менее 24 часов. Поэтому иногда рекомендуется делать тест два раза день, чтобы не пропустить этот момент.

Если Вы решили воспользоваться тестами на овуляцию, то Вам нужно **соблюсти следующие правила:**

- * тестирование должно проводиться каждый день и примерно в одно и то же время
- * выберите любое время от 10 утра до 8 часов вечера
- * не используйте первую утреннюю мочу для тестирования
- * сократите употребление жидкости за 1-4 часа до тестирования
- * если Вы принимаете лекарственные препараты, содержащие ЛГ, то тестирование не имеет смысла

Соблюдайте инструкцию по проведению теста, приложенную производителем. Результаты теста оцениваются через 10-30 минут после тестирования. По истечении этого времени интерпретировать результаты не рекомендуется. После проведенного тестирования возможны три варианта:

- * отрицательный - только одна контрольная линия или тестовая линия светлее контрольной линии
- * положительный - тестовая линия по яркости аналогична или темнее контрольной линии
- * ошибочный - отсутствие контрольной линии на тесте

Когда делать тест?

Определите среднюю длину Вашего цикла в течение нескольких месяцев. Найдите в ниже приведенной таблице в первом столбце длину Вашего цикла - в столбце напротив стоит день цикла (ДЦ), в который Вы должны начать тестирование.

Средняя длина цикла	Начало тестирования (ДЦ)
22	6
23	6
24	7
25	8
26	9
27	10
28	11
29	12
30	13
31	14
32	15
33	16

34	17
35	18
36	19
37	20
38	21

Вы можете сами вычислить этот день, применив формулу $\text{длина цикла} - 17$. Как только тест на овуляцию показал положительный результат, Вы можете прекратить тестирование.

Ложноотрицательные результаты

Причины, по которым тест на овуляцию может показать ложноотрицательный результат:

- * в организме каждой женщины вырабатывается разное количество ЛГ
- * тесты на овуляцию имеют разную чувствительность
- * разная концентрация мочи, в зависимости от количества выпитой жидкости
- * разное время тестирования

Из-за этих особенностей тестовая линия может быть слабей контрольной на протяжении всего цикла или быть ярче контрольной линии 2-3 дня подряд. Это затрудняет определение фертильных дней, поэтому к тестам на овуляцию нужно приспособиться. В спорных случаях стоит дополнительно учитывать базальную температуру и характер цервикальной жидкости.

Молодые отцы

Нехватку чего ощущают женщины, молодые мамы, от любимого мужа в первый год жизни ребенка? Нехватку мужа. Мужа, пропадающего на работе. Вернее его банального и простого внимания, заботы и чтобы любимый мужчина принимал большее участие и заинтересованность в том, что касается ребенка или семьи в целом. Каждый мужчина наверняка в этот период заметил, как сами женщины это всячески показывают. Особенно когда муж много работает, а жена одна с ребенком дома. Когда мужчине нормально получается уделить семье время раз в неделю, да и то, если получится.

Почему женщине (молодой маме) так необходимо внимание мужа?

Даже в здоровой, самой благополучной во всех отношениях семье, особенно в молодой, наверняка кто-нибудь из женщин, новоиспеченных молодых мам, задумывался или задумывается о более активном участии мужа в одном из самых тяжелых, ответственных и в то же время этих самых чудесных моментах. Моментах, переживаемых в первые и последующие дни жизни нового человека, - родного ребенка. В этот период происходит не только изменение режима и жизни семьи, но и ее внутреннего распорядка, взаимоотношений и настроения, которое может сопровождать родителей долгое время.

По мере того как ребенок растет, внутренне растут и сами родители, становясь более ответственными, чуткими, постепенно осознающими себя людьми, создавшие новую

жизнь, за которую они теперь в ответе. И если девушка, теперь уже полноценная женщина, мать, это может ощущать почти сразу, - начиная с первых недель беременности, то для того, чтобы отцу это принять и осознать внутренне, порой требуется продолжительное время, от нескольких дней до нескольких лет. Так мы устроены. Для женщины все меняется сразу после родов, когда она приезжает домой и потихоньку осваивается с новой ролью. Мужчинам чаще всего нужно дать понять, что роль отца наступила и теперь это не только зарабатывание денег, но и нечто большее, то, о чем они чаще всего не догадываются или не хотят принимать.

Основное - это участие. То, что большее участие мужчины вносит "свежую струю" во взаимопонимании и отношениях в семье, понимает каждая женщина, столкнувшаяся с подобной проблемой. Главное для нее в этот период - ощутить поддержку в уходе за ребенком. Если провести совсем простую аналогию, то можно сказать, в такие периоды женщина хочет ощутить рядом мужа... более женственного по отношению к ребенку, с присущими женскими качествами. По сути, увидеть в муже свое отношение к ребенку со стороны, включая страхи, переживания и что важно любовь, пускай и не материнскую, но с присущими ей качествами. Впрочем, все то, что многие мужчины обходят стороной, обычно отпираясь стереотипами, навязанных в детстве. Теми, кто не сумел признаться, прежде всего себе, что быть папой - это тоже ответственность и даже большая, чем материальная поддержка.

Почему молодые отцы так медленно вживаются в свою роль?

Если отменить все лишние навязанные стереотипы, комплексы и прочие мешающие качества, - все упирается в начальное воспитание и последующий опыт. В то время пока еще маленькие, девочки учились становиться "мамами" играя в куклы, у мальчиков был совершенно иной интерес. Внимание последних всецело было заинтересованно "мужскими" делами, которые наглядно им демонстрировались окружающими - старшими которые могли вызвать у ребенка доверие или уважение. Смотря на них, мальчишки учились определенным поступкам или действиям, считая это правильным. Первое, что он понимает, что проявление эмоций, таких как плач, жалобы, даже высказывания о чувствах вроде боли, дискомфорта, - это все "по-девчачьи" и не должно в дальнейшем проявляться мужчиной. Так же, это выгодно недальновидным родителям, которым проще надавить на детскую психику, чем терпеть или выяснять причины.

Так мальчишки, постепенно научиваясь сдерживаться, росли, ошибочно замещая одни, "девчачьи, эмоции, на более правильные, "мужские". Разумная грань, а также умение понимать себя, свои чувства и эмоции по сути стиралась окружающими. Особенно в семьях с волевыми отцами, где мать привыкла занимать только "свое место", открывая и доказывая сыну новую роль женщин, не самую правильную и поставленную отцом, как ему удобнее.

Все становится сложнее, если в доме растут еще дети, для примера, девочки, младшие и с достаточной разницей в возрасте, чтобы самостоятельно делать и запоминать собственные выводы. Таким образом, доступно и наглядно, ребенок начинал видеть, новую для себя, роль женщин - роль матери. Психика маленьких детей, в большей степени основывается на инстинктах и старший ребенок без колебаний может воспринимать родную, только

новорожденную, сестру за своеобразного конкурента, посягающую на внимание матери. Участие отца, как мужчины и кормильца, в данном вопросе сведено к минимуму. Ребенок видит, как обращаются с женщиной, ребенок видит, что уход за ребенком выполняет только женщина, где просьбы помощи отсекаются отцом. Какова причина поведения отца, в данной ситуации, не имеет значения. Безусловно, дальнейшее правильное воспитание и беседы сыграют свою значительную роль в жизни ребенка, но ту информацию и стиль поведения, что он наглядно наблюдал в детстве, чаще всего, доживают до взрослой жизни, где по-новому выражаются в схожей форме поведения, но уже в роли отца.

Подобное воспитание семейных ценностей, к сожалению, дошло и до наших дней. В более демократичном качестве, чем два или три десятка лет назад. Сейчас многие, включая тех, кто доживает последние годы своей жизни, под натиском общественности по-другому воспринимают женщин, вынуждая как минимум соглашаться и проявлять правильное, требуемое отношение к женщинам. Поэтому мужчины с подобным воспитанием, создающие семью в подобном окружении, чаще всего не знают, не хотят или, боясь осуждений, отказываются внести новые отношения в своей семье. Причины каждый способен придумать себе любой мужчина, убежденно уверенный в своей правоте, даже без должных оснований. Убеждение, созданное в далеком детстве, о котором не помнит сознание, но которое отлично запомнило подсознание.

Именно поэтому большинство мужчин роль отца обходят стороной. А когда приходится с этим сталкиваться лично, просыпаются самые глубокие стереотипы, подсознательно сравнивающие заботу и уход за ребенком, отнесение этих действий к "женским обязанностям" или вообще их игнорируя, если поведение отца в похожий период сыграло свою роль.

Что делать в подобных ситуациях?

Если отношения доверительные и близкие, без которых мужчина просто не пойдет по пути исправления, то научиться исключать подобные стереотипы не сложно. Как вариант, это начать с малого - заинтересованности. Мужчина по сути как ребенок, которого нужно сначала заинтересовать, "поиграть в игру", научить проявлять себя в чем-то новом и в этом качестве расти.

Самый лучший вариант - дружить семьями, где есть дети схожего возраста, где отец на опыте других мог понимать ошибки своего поведения и стараться их изменять. По крайней мере, вреда точно не будет, если муж научится проявлять больше интереса к уходу за ребенком, а не просто "слюнявить капусту" на очередную банку детского питания и пачку подгузников. Например, после работы муж сам заедет и купит не только то, о чем неделю просила (при этом ориентируясь по списку, составленному женой), но и добавить что-то от себя или подобрать качественный аналог определенного товара.

Банальный пример: пока жена уехала за очередной партией вещей для себя с подругой, мужу, как ребенку, будут даны четкие указания и проведен подробный ликбез в смене подгузников, в кормлении и т.п. При этом в следующий раз все обязательно повторяется,

тем самым, вызывая у мужчины не только большей уверенности в том, что это "немужское дело", но лишая проявления собственной заботы в возникших, так сказать, "нештатных" ситуациях, тем самым, стыдясь или, хуже того, боясь лишний раз уклониться "от списка".

С одной стороны это, конечно, - забота, предусмотрительность, мудрость жены. Но с другой, сами женщины не оставляют шансов проявить себя в роли отца, отбирая возможности практиковаться и познавать. Не осознавая, что это хороший шанс для мужчины углубленно познать тонкости и не выглядеть беспомощным.

Да, возможно, многие женщины и мужчины скажут, что, мол, это "не мужское дело", заниматься "женскими делами". Но разве, мужчине и главе семейства, не важно чувствовать себя более полноценным? Не только в качестве опоры в жизни или кормильца, но и в активном участии воспитания ребенка, семейной жизни. Быть опорой и поддержкой во многих аспектах, а не только основных или навязанных. Или это не вызовет больше доверия, симпатии, уважения, любви не только у жены, но и у ребенка? Стать Отцом, Мужем с большой буквы, а не просто "папой-человеком", которого, чаще всего, ребенок не знает и в 20 лет, создавая уже свою семью. И чаще всего с теми же ошибками и стереотипами, которые были нормальны в семье его родителей.

Каким бы эмоционально сдержанным ни был мужчина, это не дает ему права считать, что проявление внимания и заботы выражается в деньгах или в простом удовлетворении желаний семьи, - стереотипного убеждения в том, что семья его за это любит. И тем более это не должно вызывать стыдливости. Быть мужчиной, меняя подгузник своему родному ребенку - стыдно? А понимания того, что у жены нет отпуска и выходных в течении года и более, а у тебя есть, и можно уделить время семье - может, это стыдно? Не нужно проводить аналогию боязни ответственности и ошибок в планировании семейного счастья, с тем, чем привыкли отгораживаться мужчины. Даже просто, мужчина-семьянин вызывает большего доверия и уважения у окружающих, чем холостяк. Еще большее доверие вызовет не тот, кто открыто семью считает "галочкой в биографии", считая свою работу в семье сделанной, ограничившись зачатием ребенка и "откупными", а тот, кто говоря о своей семье, открыто показывает, что это самое главное в его жизни.

Семья для мужчины - это те родные люди, ради которых он живет и добивается, любит и радуется. Это буквально все: это его, мужской, смысл жизни. Внутреннее благополучие и счастье в семье зависит не только от любви и взаимопонимания, но и от посильного и искреннего участия мужчины в жизни своей семьи - начиная от забивания гвоздя заканчивая присутствием на родах. В умении самостоятельно ухаживать за ребенком в трудные для жены периоды, которые сравнимы с его работой. А главное, в уверенности жены в лучшей поддержке, кому она может всецело довериться и уделить себе достаточно времени, не беспокоясь каждую минуту о самом ценном, что случается в жизни женщины.

Быть мужчиной - не значит быть идиотом, мысля стереотипно, так же как и женщине, чтобы стать матерью, не достаточно только родить ребенка. В семье не бывает одного виноватого, точно так же, как и один человек не способен полноценно держать в руках все аспекты жизни семьи, в которой он живет. Любите своих жен, детей, свою семью

Зав. ж/к

Чуйко Т.А.