

РОДЫ в *Москве*



**Скоро стану  
мамой**

[roddom.msk.ru](http://roddom.msk.ru)

# Вступительное слово

*Вот вы и на пути к самым главным переменам в жизни: рождению ребенка! А чтобы эта дорога длиною в 9 месяцев не была для вас таинственной тропой, мы создали этот сборник.*

*Каждый месяц беременности у вас будет возможность сравнивать свои ощущения с тем, что говорят ведущие эксперты Департамента здравоохранения города Москвы.*

*Гормональные особенности того или иного периода, ежемесячные обследования и анализы — это то, о чем необходимо знать женщине в ожидании чуда. Физиологические и психологические изменения в вашем организме будут происходить на протяжении нескольких месяцев. Выяснить, что из этого норма, а что является отклонением, понять, как с этим справиться и когда необходимо обратиться к врачу, поможет наш сборник «Скоро стану мамой!».*

*А если вы хотите узнавать мнение специалистов по каждому триместру беременности и при этом гулять в парке, то аудиогид по беременности — подкаст «Роды в Москве» — станет для вас идеальным спутником. Ссылку на него вы найдете на последней странице сборника.*



**РОДЫ**  
*в Москве*

С любовью, команда проекта  
«Роды в Москве»

**ОСТАЛИСЬ ВОПРОСЫ?**

Обратитесь на горячую линию проекта «Роды в Москве»: **8 800 500-00-03**

**roddom.msk.ru**

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.**

# Содержание

Подготовка мужчины к зачатию ребенка .....	4
Подготовка женщины к беременности .....	5
1-й месяц беременности .....	6
2-й месяц беременности .....	7
3-й месяц беременности .....	8
4-й месяц беременности .....	9
5-й месяц беременности .....	10
6-й месяц беременности .....	11
7-й месяц беременности .....	12
8-й месяц беременности .....	13
9-й месяц беременности .....	14
Роды .....	15
Как не набрать лишний вес за время беременности? .....	16
Питание по неделям беременности .....	17
Питание мамы на грудном вскармливании .....	18
Наши эксперты .....	19
Контакт .....	20



**РОДЫ**  
*в Москве*

**ОСТАЛИСЬ ВОПРОСЫ?**

Обратитесь на горячую линию проекта «Роды в Москве»: **8 800 500-00-03**

[roddom.msk.ru](http://roddom.msk.ru)

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.**



# Подготовка мужчины к зачатию ребенка

## Этап 1: обследование

- **Консультация уролога-андролога**
- **Необходимо сдать:**
  - спермограмму;
  - ПЦР-мазок из уретры на инфекции, передающиеся половым путем;
  - общий анализ мочи;
  - гормоны крови (по показаниям).
- **Подготовка к спермограмме:**
  - воздержание 2–3 дня перед сдачей анализа;
  - исключить прием сильнодействующих лекарственных препаратов и алкоголя;
  - не курить за 2 часа до исследования.

## Этап 2: лечение

Повторная консультация врача с результатами обследования. При необходимости специалист назначит дообследование и/или соответствующее лечение.



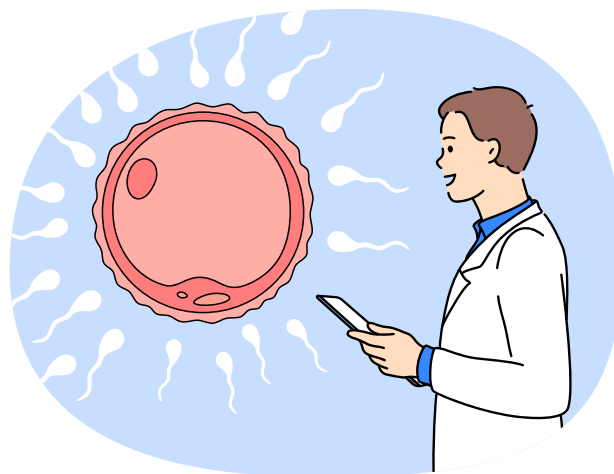
## Этап 3: поддержание здоровья

### За 3–6 месяцев до предполагаемого зачатия:

- исключить прием алкоголя и курение;
- начать прием витаминно-минеральных комплексов в соответствии с рекомендациями врача;
- сбросить лишний вес;
- избегать перегревания области паха;
- заниматься спортом.

## Этап 4: наступление зачатия и успешная беременность!

РОДЫ  
в Москве



**ОСТАЛИСЬ ВОПРОСЫ?**

Обратитесь на горячую линию проекта «Роды в Москве»: **8 800 500-00-03**

[roddom.msk.ru](http://roddom.msk.ru)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



# Подготовка женщины к беременности

## Этап 1: обследование

### Посетить врачей:

- акушер-гинеколог,
- терапевт,
- кардиолог,
- невролог,
- эндокринолог,
- стоматолог,
- офтальмолог,
- хирург.

Может быть рекомендована консультация у других специалистов по результатам обследования.

## Этап 2: диагностика

### Сделать:

- клинический анализ крови;
- общий анализ мочи;
- УЗИ органов малого таза и молочных желез;
- цитологическое исследование мазков с области эктоцервикса и из цервикального канала;
- ВПЧ-тест (в возрасте 30 лет и старше);
- микроскопия мазка из влагалища;
- ПЦР-тест (качественный) для определения *Chlamydia trachomatis*, *Neisseria gonorrhoeae*, *Trichomonas vaginalis*, *Mycoplasma genitalium*;
- тест на определение антител к краснухе и кори;
- определение уровня глюкозы в крови;
- определение группы крови и резус-фактора (при отрицательном резус-факторе женщины необходимо уточнить резус-принадлежность партнера);
- определение антител к бледной трепонеме, антигенов и антител ВИЧ 1 и 2, выявление HBsAg, анти-HCV;
- определение концентрации ТТГ.



## Этап 3: дополнительная диагностика

### Женщинам с хроническими заболеваниями:

- посетить лечащего врача;
- добиться ремиссии заболевания;
- получить рекомендации по лечению и на случай обострения во время беременности.

РОДЫ  
в Москве

### Женщинам, имеющим эпизод невынашивания беременности в прошлом:

- дополнительные консультации узкоспециализированных специалистов (генетика, гематолога и других по показаниям);
- выявление причин невынашивания беременности в прошлом (анализ анамнеза, лабораторная диагностика);
- минимизация или устранение факторов риска развития осложнений будущей беременности с учетом выявленных в результате обследования данных.

## Этап 4: изменение образа жизни

### За три месяца до предполагаемого зачатия:

- отказаться от вредных привычек (алкоголь, курение);
- нормализовать сон;
- убрать стресс;
- наладить питание;
- обеспечить умеренную физическую нагрузку;
- нормализовать массу тела;
- после консультации врача начать прием витаминов и микроэлементов (фолиевая кислота, йод, витамин D, железо, полиненасыщенные жирные кислоты);
- вакцинация против кори и краснухи (при отсутствии антител).

## Этап 5: беременность!

### ОСТАЛИСЬ ВОПРОСЫ?

Обратитесь на горячую линию проекта «Роды в Москве»: 8 800 500-00-03

[roddom.msk.ru](http://roddom.msk.ru)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

# 1-й месяц беременности

## Увеличивается концентрация гормонов

- Эстроген
- Прогестерон
- ХГЧ
- Хорионический соматотропин
- Гормоны надпочечников
- Плацентарный лактоген

Меняется также уровень гормонов тироксина и инсулина.

РОДЫ  
в Москве

## Физиологические изменения

- Прекращение менструаций
- Возможны сонливость, перепады настроения
- Нагрубание и повышение чувствительности молочных желез
- Учащенное мочеиспускание
- Снижение артериального давления
- Возможны вздутие живота и появление проблем со стулом, изжога и приступы тошноты

## Обследования и анализы

- Исследование уровня ХГЧ в сыворотке крови или в моче
- УЗИ для определения локализации плодного яйца
- Общий осмотр
- Пальпация молочных желез
- Гинекологический осмотр со взятием мазка на флору и цитологическое исследование
- Анализ венозной крови на инфекции (ВИЧ, сифилис, гепатиты В и С), антитела к краснухе, уровень тиреотропного гормона
- Клинический и биохимический анализы крови
- Определение группы крови и резус-фактора
- Клинический анализ мочи
- Посев мочи на бактериологическое исследование
- Консультации терапевта, офтальмолога, стоматолога

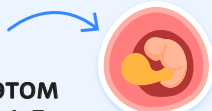
## Психологические изменения

- Изменения настроения, появляется чувство раздражительности, грусти, тревоги и радости
- Страх и беспокойство перед будущими родами и родительством
- Опасения по поводу своего здоровья и здоровья ребенка
- Повышается эмоциональная чувствительность
- Возрастает стресс
- У 10–20 % беременных наблюдается депрессия или тревожность

## Повод обратиться к врачу

- Боль внизу живота и в пояснице
- Скучные кровянистые выделения из половых путей
- Слабость, головокружение

## Плод в 1-й месяц



- Размеры зародыша на этом сроке составляют всего 1,5 мм
- Формируются хорион, амниотический пузырь, желточный мешок

## Как принять беременность?

- Поговорите с близкими, обсудите свои чувства и опасения
- При сильных эмоциональных реакциях, страхах и опасениях обратитесь за помощью к психологу
- Изучите информацию о беременности, родах и родительстве
- Сосредоточьтесь на позитивных аспектах
- Поддерживайте здоровый образ жизни
- Помните, что все ваши чувства абсолютно нормальны
- Дайте себе время и пространство для обработки своих эмоций и постепенного принятия новой реальности

### ОСТАЛИСЬ ВОПРОСЫ?

Обратитесь на горячую линию проекта «Роды в Москве»: 8 800 500-00-03

[roddom.msk.ru](http://roddom.msk.ru)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

# 2-й месяц беременности

## Увеличивается концентрация прогестерона, в результате чего:

- Снижается иммунитет женщины
- Происходят перепады настроения
- Ухудшается перистальтика кишечника, учащаются запоры
- Появляется сонливость
- Бывают головокружения

### Физиологические изменения

- Появляются тянущие боли внизу живота
- Увеличивается количество выделений из влагалища
- У некоторых отмечается токсикоз разной степени выраженности

### Выделения в рамках нормы:

- Слизистые
- Прозрачные или молочно-белого оттенка
- Необильные
- Без запаха

РОДЫ  
в Москве

### Обследования и анализы

- УЗИ
- Общий осмотр
- Пальпация молочных желез
- Гинекологический осмотр со взятием мазка на флору и цитологическое исследование
- Анализ венозной крови на инфекции (ВИЧ, сифилис, гепатиты В и С), антитела к краснухе, уровень тиреотропного гормона
- Клинический и биохимический анализы крови
- Определение группы крови и резус-фактора
- Клинический анализ мочи
- Посев мочи на бактериологическое исследование
- Консультации терапевта, офтальмолога, стоматолога

### Психологические изменения

- Перепады настроения
- Сонливость
- Плаксивость
- Усталость



### Как справиться:

- Больше спать
- Давать себе возможность отдохнуть
- Не винить себя за плохое настроение
- Радовать себя
- Больше гулять
- Заниматься спортом по согласованию с врачом
- Обратиться к психологу, если не получается справиться самостоятельно

### Повод обратиться к врачу

- Сильные тянущие боли внизу живота и/или поясничной области
- Кровянистые выделения из влагалища
- Рвота более 5 раз в сутки, в том числе приводящая к потере веса

### Плод на 2-м месяце

- Эмбрион размером с вишню
- Формируются головной и спинной мозг, сердце и сосуды, желудочно-кишечный тракт, конечности
- Формируется плацента



ОСТАЛИСЬ ВОПРОСЫ?

Обратитесь на горячую линию проекта «Роды в Москве»: 8 800 500-00-03

roddom.msk.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

# 3-й месяц беременности

## Гормональные особенности

- Рост уровня прогестерона и эстрадиола
- ХГЧ достигает максимума
- Формируется плацента

РОДЫ в Москве

## Физиологические изменения

- Незначительная прибавка веса
- Молочные железы незначительно увеличиваются в размерах, становятся чувствительными
- Сохраняются симптомы токсикоза
- Снижается артериальное давление
- Возрастает объем циркулирующей крови
- Увеличивается нагрузка на мочевыделительную систему
- Отмечаются слабость и головокружение

## Первый пренатальный скрининг:

- Ультразвуковое исследование
- Биохимический анализ крови

### Во время ультразвукового скрининга оценивается:

- Размер плода
- Правильность его развития
- Расположение внутренних органов, нервной трубки и мозговых полушарий
- В некоторых случаях возможно узнать пол будущего ребенка

## Плод на 3-м месяце



- Размером с гусиное яйцо
- Завершается формирование плода
- Его вес 30–50 граммов
- Формируется костный мозг
- На коре головного мозга появляются первые извилины
- Сердце работает со скоростью 150–160 уд/мин
- Малыш активно двигается, но женщина пока не ощущает его шевелений

## Психологические изменения

- Амбивалентное отношение к ребенку и материнству
- Женщина становится более чувствительной
- Слабость и недомогание сказываются на общении с людьми и на работоспособности



## Как справиться

- Постараться наладить контакт с малышом внутри вас, разговаривать с ним
- Разрешить себе испытывать эмоции и говорить о них
- Найти подходящий способ выгружать накопленные эмоции
- Найти способ расслабления (дыхательные техники, творчество, прогулки, поход в душ, просмотр фильмов, общение с близкими)
- Радовать себя

## Повод обратиться к врачу

- Сильные тянущие боли внизу живота
- Кровотечения
- Головные боли
- Рвота

### ОСТАЛИСЬ ВОПРОСЫ?

Обратитесь на горячую линию проекта «Роды в Москве»: 8 800 500-00-03

[roddom.msk.ru](http://roddom.msk.ru)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

# 4-й месяц беременности

## Гормональные особенности

Плацента продуцирует большинство гормонов, необходимых для поддержания беременности, управления обменными процессами, нормального формирования плода и подготовки женщины к последующим этапам:

- ХГЧ
- АКТГ
- Вазопрессин
- Плацентарный лактоген
- Меланоцитостимулирующий гормон
- ХСМГ
- Релаксин
- Окситоцин
- Тиреотропный гормон

## Физиологические изменения

*РОДЫ в Москве*

- Увеличивается матка, округляется животик
- Повышается аппетит
- Идет набор веса у женщины (от 2 до 4 кг)
- Повышается потоотделение
- Возрастает объем циркулирующей крови и жидкости в организме (поэтому появляются кровоточивость десен, заложенность носа, носовые кровотечения)
- Увеличивается объем вагинальных выделений

## Обследования и анализы

Необходимо посещать акушера-гинеколога каждые 2–3 недели.

Важно сдать общий анализ мочи и клинический анализ крови.

Во время осмотра:

- рассчитывается окружность живота
- определяется высота дна матки
- анализируется тонус матки
- проводится пальпация и аускультация плода

## Плод на 4-м месяце

- К концу 4-го месяца плод достигает 13–15 см и весит 70–90 г
- Функционируют практически все органы и системы
- Развиваются половые органы
- Формируется узор на подушечках пальцев
- На головке появляются первые волосы
- Малыш умеет двигать ручками и ножками, поворачивает голову

## Повод обратиться к врачу

- Болевые ощущения внизу живота на фоне общего нормального самочувствия
- Любые кровянистые выделения из влагалища

## Психологические изменения

- Увеличивается объем положительных эмоций
- Снижается тревожность
- Улучшается психоэмоциональное состояние
- Отношение женщины к своему положению становится более позитивным и принимающим
- Появляется материнский инстинкт, желание заботиться и оберегать малыша
- Возникают гордость, воодушевление и восторг, связанные с вынашиванием нового человека
- Появляется стремление к подготовке к родам и материнству
- Изредка возможны перепады настроения и эпизоды плаксивости
- Повышенная утомляемость, сонливость, снижение концентрации внимания
- Раздражительность, чувствительность к критике

## Как справиться

- Отдыхать, высыпаться, заниматься любимыми делами
- Заниматься физическими упражнениями, дыхательными практиками, медитацией
- Обсуждать свое состояние с близкими, делиться переживаниями
- Записаться в школу будущих мам, участвовать в женских группах поддержки
- При выраженных перепадах настроения, затяжной депрессии или тревоге обратиться за помощью к психологу или психотерапевту

ОСТАЛИСЬ ВОПРОСЫ?

Обратитесь на горячую линию проекта «Роды в Москве»: 8 800 500-00-03

[roddom.msk.ru](http://roddom.msk.ru)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

# 5-й месяц беременности

## Гормональные особенности

- Стабилизируется гормональный фон
- Отсутствуют признаки токсикоза
- Повышены ХГЧ, эстроген и прогестерон
- Выделяются пролактин и хорионический соматотропин

## Физиологические изменения

- Увеличивается матка и интенсивно растет живот
- Появляются периодические боли внизу живота
- Начинается изжога
- Ощущается боль в спине

РОДЫ  
в Москве

## Обследования и анализы

- Измерение высоты стояния дна матки (ВДМ)
- Клинические анализы крови и мочи
- Ультразвуковое скрининговое исследование по оценке антенатального развития плода
- УЗИ шейки матки (УЗ-цервикометрия)

## Плод на 5-м месяце

- Появляются потовые железы
- Формируются почки
- Нарастает жировая клетчатка
- Появляется рефлекс самосохранения
- Активно развивается мозг
- Формируются зачатки коренных зубов
- Меняется состав крови: образуются лейкоциты, моноциты и лимфоциты
- Вытягиваются ручки и ножки
- Малыш учится моргать

## Повод обратиться к врачу

- Кровянистые выделения из половых путей
- Схваткообразные боли внизу живота
- Подъем артериального давления

## Психологические особенности

- Беременная женщина может чувствовать радость, удовлетворение, ощущение контакта с малышом, общения с ним
- Перепады настроения и плаксивость не такие бурные и заметные
- Снижается работоспособность, женщина чаще устает



## Как справиться

- Слушать свое тело и по возможности удовлетворять его потребности
- Получать удовольствие от контакта с малышом, разговаривать с ним
- Разрешить себе проявление любых эмоций
- Проживать эмоции экологично
- Доносить до окружающих свои потребности в периоды «эмоциональных качелей»
- Получать больше положительных эмоций
- Оградить себя от негативной информации
- Вкусно, полноценно и разнообразно питаться

ОСТАЛИСЬ ВОПРОСЫ?

Обратитесь на горячую линию проекта «Роды в Москве»: 8 800 500-00-03

[roddom.msk.ru](http://roddom.msk.ru)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

# 6-й месяц беременности

## Гормональные особенности

Растет уровень прогестерона и эстрогена:

- Поддержание развития плода
- Стимулирование роста молочных желез
- Подготовка тела женщины к родам

Негативные последствия изменения гормонального фона:

- Повышенная утомляемость и снижение энергии
- Изменения настроения и его частые перепады, повышенная эмоциональность
- Расслабление мышц и связок, как следствие — нарушение стула, изжога
- Отечность

## Физиологические изменения

- Увеличение живота из-за роста плода
- Матка находится над уровнем пупка, что может вызывать натяжение кожи, зуд и растяжки
- Проблемы с координацией и походкой из-за смещения центра тяжести
- Рост груди
- Усиление венозного рисунка из-за увеличения кровоснабжения молочных желез
- Тазовая боль и дискомфорт в пояснице
- Отечность ног и лодыжек

## Обследования и анализы

- УЗИ
- Анализ мочи
- Общий анализ крови
- Глюкозотолерантный тест

### Плод на 6-м месяце

- Рост достигает 30 см в длину
- Вес — 600–700 граммов
- Развивается дыхательная система (формируются альвеолы, идет выработка сурфактанта)
- Развивается слух (плод слышит и различает голос матери)
- Малыш активно двигается



## Психологические особенности

Роды в Москве

- Женщина настраивается на подготовку к последнему триместру и родам
- Ярко проживается эмоция будущего родительства — как мамой, так и отцом
- Может возникнуть желание «гнездования», или, наоборот, появятся силы и энергия для работы
- Возникает как радость от своего положения, так и тревога и беспокойство

## Как справиться

- Следует поддерживать физическую активность по согласованию с врачом
- Важно продолжать питаться здоровой и полезной пищей
- Следует разрешить себе лениться в хорошем смысле (больше спать, отдыхать)
- При желании полезно встречаться с друзьями, больше общаться, главное, не переутомляться



## Повод обратиться к врачу

- Боль в животе, ощущение сильного напряжения внизу живота
- Отек рук и лица в сочетании с головными болями, повышением давления, нарушением зрения (мушки перед глазами)
- Снижение или отсутствие движений плода более 12 часов
- Выделения с неприятным запахом или необычного цвета

ОСТАЛИСЬ ВОПРОСЫ?

Обратитесь на горячую линию проекта «Роды в Москве»: 8 800 500-00-03

roddom.msk.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

# 7-й месяц беременности

## Гормональные изменения

Существенно возрастает концентрация гормонов:

- **Эстроген и пролактин** — подготавливают молочные железы к грудному вскармливанию
- **Прогестерон** — расслабляет мышцы, в том числе гладкую мускулатуру внутренних органов. Как результат: проблемы с ЖКТ, мочевыделительной системой

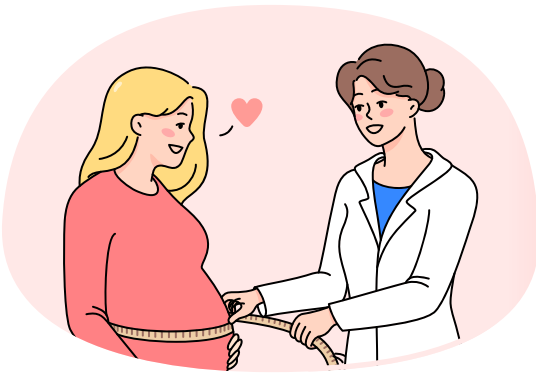
## Физиологические изменения

*Роды в Москве*

- Молочные железы увеличиваются в объеме, меняется цвет и размер сосков, появляется болезненность груди
- Снижается переносимость физических нагрузок
- Учащается сердцебиение
- Отекают ноги
- Появляется головокружение
- Учащается мочеиспускание
- Появляются боли в спине
- Меняется осанка и походка

## Обследования и анализы

- Посев из цервикального канала на В-гемолитический стрептококк
- Контрольный клинический анализ крови
- Анализы на ВИЧ, сифилис и гепатиты
- Дополнительные исследования по назначению врача



## Плод на 7-м месяце

- Сформированы все структуры и системы органов
- Органы и системы совершенствуются
- Устанавливается режим сна и бодрствования

## Психологические изменения

- Снижается работоспособность
- Повышается усталость
- Женщина нуждается в большем количестве отдыха
- Образ жизни становится размереннее
- Круг интересов сконцентрирован на малыше
- Нарастают страхи, связанные с предстоящими родами

## Как справиться:

- Общение с приятными людьми
- Релаксационные техники
- Прогулки на свежем воздухе
- Занятия творчеством

## Повод обратиться к врачу

- Появление кровянистых выделений
- Повышение артериального давления более 140/90 мм. рт. ст.
- Снижение диуреза
- Изменение характера шевелений плода

### ОСТАЛИСЬ ВОПРОСЫ?

Обратитесь на горячую линию проекта «Роды в Москве»: **8 800 500-00-03**

[roddom.msk.ru](http://roddom.msk.ru)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

# 8-й месяц беременности

## Гормональные изменения

- **Растет уровень эстрогена** (влияет на рост матки, молочных желез, улучшение кровообращения плаценты, колебания настроения и утомляемость)
- **Высокий прогестерон** (предотвращает преждевременные схватки, вызывает проблемы с пищеварением, запоры и вздутие живота, провоцирует чувство усталости и сонливость)
- **ХГЧ снижается**
- **Повышается уровень релаксина** (расслабление связок, подготовка тела к родам)
- **Повышается уровень пролактина** (подготовка к лактации)
- **Повышается уровень окситоцина** (появление тренировочных схваток)

## Физиологические изменения

- Матка увеличивается в размерах и поднимается выше
- Может появляться одышка, изжога и частое мочеиспускание
- Учащаются отеки рук, ног, лица и лодыжек
- Появляются боли в спине, особенно в пояснице
- Появляются растяжки на животе, груди, бедрах или ягодицах
- Сильнее ощущаются толкания ребенка
- Увеличивается вес

## Обследования и анализы

- Общий анализ крови
- Общий анализ мочи
- Обследование на инфекции (ВИЧ, гепатит В, гепатит С, сифилис)
- Микроскопическое исследование влагалищных мазков
- Тест на гестационный диабет (если не проведен ранее)
- УЗИ плода
- Допплерометрия
- КТГ
- Определение антирезусных антител у резус-отрицательных женщин
- Измерение артериального давления, контроль веса, индекса массы тела, измерение окружности живота, высоты дна матки
- Мониторинг движений плода
- Специфические исследования (при необходимости)



## Плод на 8-м месяце

- Весит около 2–2,5 кг, его длина около 45–47 см
- Созревают легкие
- Мозг увеличивается в размерах и усложняет свои функции
- Улучшается зрительная система
- Слух продолжает развиваться
- Ребенок изучает свое тело
- Разглаживается кожа
- Исчезают пушковые волосы
- Укрепляются кости
- Мышцы становятся сильнее
- Формируется пассивный иммунитет
- Совершенствуется пищеварительная система
- Сердце полностью сформировано и функционирует



## Психологические изменения

- Снижается концентрация внимания, подводит память
- Эмоциональные перепады, связанные с ожиданием родов и будущей ролью мамы
- Быстрая утомляемость
- Сон становится поверхностным

## Как справиться

- Ходить на школы будущих мам
- Близким важно поддерживать женщину
- Использовать техники релаксации и медитации, дыхательные техники, прогулки на свежем воздухе
- Если появится плаксивость, можно поплакать
- Больше отдыхать

РОДЫ  
в Москве

## Повод обратиться к врачу

- Регулярные болезненные схватки каждые 10 минут или чаще
- Постоянная и нарастающая боль в пояснице
- Ощущение подтекания околоплодных вод
- Кровянистые выделения
- Чувство давления в области таза
- Сильные отеки
- Высокое артериальное давление
- Редкие и менее интенсивные движения плода
- Отсутствие шевелений плода более 12 часов
- Постоянный тонус матки, «каменный» живот
- Сильная боль в ногах, отек только одной ноги
- Сильные непроходящие головные боли
- Температура выше 38 °С
- Нарушения зрения
- Боли в животе, тошнота, рвота
- Протеинурия
- Выделения с неприятным запахом
- Любые изменения состояния, вызывающие тревогу и беспокойство



## ОСТАЛИСЬ ВОПРОСЫ?

Обратитесь на горячую линию проекта «Роды в Москве»: 8 800 500-00-03

[roddom.msk.ru](http://roddom.msk.ru)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

# 9-й месяц беременности

## Гормональные изменения

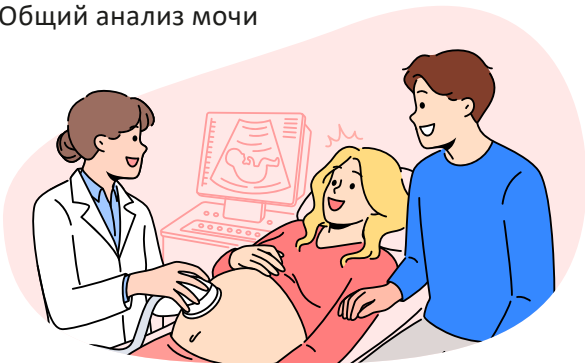
- Прогестерон снижается, что позволяет матке сокращаться
- Эстроген увеличивается, стимулируя подготовку шейки матки к раскрытию и усилению кровотока
- Окситоцин возрастает, активизируя родовую деятельность
- Релаксин смягчает связки и суставы для облегчения прохождения ребенка через родовые пути

## Физиологические изменения

- Живот опускается, что облегчает дыхание
- Усиливается давление на мочевой пузырь, вызывая частое мочеиспускание
- Становятся регулярнее тренировочные схватки
- Возможны отеки ног и рук
- Из-за давления головки плода усиливается тазовая боль
- Могут усилиться выделения из половых путей, возможно отхождение слизистой пробки
- Беспокоят изжога и запоры

## Обследования и анализы

- УЗИ для оценки состояния плода, положения и количества околоплодных вод
- Мониторинг сердцебиения плода (КТГ) и оценка его активности
- Измерение артериального давления
- Гинекологический осмотр
- Общий анализ мочи



## Повод обратиться к врачу

- Кровянистые выделения из половых путей
- Непрекращающаяся боль внизу живота
- Отсутствие шевелений плода или резкое их уменьшение
- Сильные отеки, головная боль, ухудшение зрения
- Высокое артериальное давление
- Резко поднимающаяся температура
- Преждевременное излитие околоплодных вод
- Регулярные схватки

## Психологические особенности

- Женщина испытывает смешанные чувства: радость от скорого рождения малыша и тревогу из-за родов
- Усиливается усталость и раздражительность
- Частые перепады настроения
- Снижается работоспособность
- Может возникать потребность в уединении или, наоборот, в поддержке близких
- Возрастает желание поскорее завершить беременность

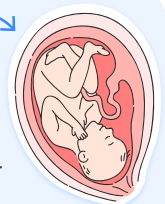
## Как справиться

- Получать поддержку близких
- Отдыхать, стараться сохранять эмоциональное равновесие
- Практиковать дыхательные упражнения, релаксацию

РОДЫ  
в Москве

## Плод на 9-м месяце

- В мозгу формируются новые нейронные связи
- Размер — 48–52 см, вес — 2,5–4 кг
- Продолжается развитие альвеол
- Кости черепа остаются мягкими, чтобы облегчить прохождение по родовым путям



ОСТАЛИСЬ ВОПРОСЫ?

Обратитесь на горячую линию проекта «Роды в Москве»: 8 800 500-00-03

[roddom.msk.ru](http://roddom.msk.ru)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

# Наконец мама: роды!

## Гормональные особенности

### Естественные роды:

- Окситоцин стимулирует сокращение матки, влияет на формирование эмоциональной связи между матерью и ребенком
- Простагландины размягчают шейку матки, усиливают сокращение матки, запускают начало родовой деятельности
- Эстрогены готовят организм к родам, улучшают кровоснабжение матки, увеличивают чувствительность рецепторов к окситоцину
- Эндорфины помогают справиться с болевыми ощущениями, способствуют развитию у женщины чувства благополучия
- Уровень прогестерона падает, чтобы развивалась родовая деятельность

### Кесарево сечение:

- Окситоцин не вырабатывается в нужных количествах, поэтому врачи вводят его дополнительно
- Отсутствует полнота влияния простагландинов и эстрогенов

## Физиологические изменения

### При естественных родах:

- Увеличивается приток крови к матке и другим органам
- Активируются иммунные реакции у женщины
- Усиливаются боль и дискомфорт из-за сокращения матки и давления ребенка на шейку матки
- Шейка матки раскрывается до 10 сантиметров
- Происходит сильное давление на промежность, что может вызывать ощущения жжения и растяжения

### Кесарево сечение:

- Делается разрез кожи, подкожно-жировой клетчатки, апоневроза и иногда мышц
- Необходим достаточно большой разрез матки, чтобы извлечь из нее ребенка
- Отсутствует боль благодаря анестезии
- Женщина может ощущать прикосновения, давление и движение

## Этапы родов

### Подготовка к родам — с 37 недель:

- Определить с врачом способ родоразрешения (кесарево или естественные роды)
- Обсудить план родов на случай непредвиденных обстоятельств
- Решить вопрос об использовании эпидуральной анестезии
- Договориться о присутствии на родах партнера
- Задать все вопросы врачу

### Естественные роды:

- Схватки — регулярные, каждые 5–10 минут в течение двух часов
- Первый период — сглаживание и раскрытие шейки матки до 10 сантиметров (болезненность нарастает, делается обезболивание)
- Второй период — потуги и рождение ребенка
- Третий период — отделение плаценты и ее рождение

### Нормальные роды длятся не более 24 часов:

12–18 часов при первых родах и 8–10 часов при повторных.

### Кесарево сечение:

- За неделю до планируемой даты родов — сдача анализов и обследование у врачей по показаниям
- Прибытие в день родов в стационар
- Подготовка к операции (надеть компрессионные чулки!)
- Операция длится примерно час
- После женщина и малыш доставляются в палату интенсивной терапии

РОДЫ  
в Москве



## Эмоциональное состояние

- Во время родов женщина испытывает весь комплекс эмоций: страх, волнение, переживание, стресс, усталость, раздражение, отчаяние, но также и радость, удовлетворение, счастье
- При партнерских родах многим женщинам легче проживать все эти эмоции
- Важно принимать свои эмоции, но при этом строго следовать рекомендациям медперсонала

### ОСТАЛИСЬ ВОПРОСЫ?

Обратитесь на горячую линию проекта «Роды в Москве»: 8 800 500-00-03

[roddom.msk.ru](http://roddom.msk.ru)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

# Как не набрать лишний вес за время беременности?

## Чек-лист: 6 шагов к здоровым родам

За время беременности одним ребенком женщина не должна поправиться к сроку родов более, чем на 14 кг. Как избежать лишнего веса?

### 1 ТРИМЕСТР (с 1-й по 14-ю неделю)

- **ШАГ №1. Регулярно взвешивайтесь**  
**ДА** прибавке в неделю 350 г  
**НЕТ** увеличению веса в 1-м триместре больше, чем на 4 кг
- **ШАГ №2. Готовьте еду без лишних калорий**  
**ДА** отварному или запеченному мясу  
**НЕТ** жареному на масле или во фритюре

### 2 ТРИМЕСТР (с 15-й по 27-ю неделю)

- **ШАГ №3. Ограничьте себя в сладком**  
**ДА** сухофруктам и мармеладу  
**НЕТ** конфетам, пирожным, белому хлебу
- **ШАГ №4. Дружите со спортом**  
**ДА** плаванию и ходьбе  
**НЕТ** бегу и силовым нагрузкам

### 3 ТРИМЕСТР (с 28-й по 40-ю неделю)

- **ШАГ №5. Ограничьте употребление соли**  
**ДА** пряной зелени и лимону  
**НЕТ** солениям и копченостям
- **Шаг №6. Питайтесь сбалансированно по количеству БЖУ (белков, жиров, углеводов)**  
**ДА** ежедневному употреблению овощей, фруктов, нежирного мяса или рыбы  
**НЕТ** желанию питаться только любимыми блюдами

РОДЫ  
в Москве



ОСТАЛИСЬ ВОПРОСЫ?

Обратитесь на горячую линию проекта «Роды в Москве»: 8 800 500-00-03

[roddom.msk.ru](http://roddom.msk.ru)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

# Питание по неделям беременности

Не знаете, что лучше съесть прямо сейчас? Смотрите подсказку ниже! Сохраняйте!

## 1-4 НЕДЕЛЯ

Кальций (молочные продукты и зеленые овощи), марганец (зерновые, бобовые, овощи и фрукты), цинк (яйца, овсяная каша, бананы, индейка, шпинат и морковь).

## 5-6 НЕДЕЛЯ

Для профилактики токсикоза: лимон, квашеная капуста, морсы, соки, отвар из шиповника, имбирный чай и фрукты, богатые витамином С.

## 7-10 НЕДЕЛЯ

Кефир, натуральный йогурт, чернослив для профилактики запоров, каши из цельного зерна и мультислаковый хлеб.

## 11-12 НЕДЕЛЯ

Организм подскажет, что ему сейчас нужнее. Прислушивайтесь к своим желаниям, но помните о чувстве меры.

## 13-16 НЕДЕЛЯ

Калорийная белковая пища для формирования скелета ребенка: молоко, творог, кефир, нежирный сыр.

## 17-23 НЕДЕЛЯ

Продукты, богатые витамином А, для формирования органов зрения и слуха ребенка: капуста, морковь, болгарский перец.

## 24-28 НЕДЕЛЯ

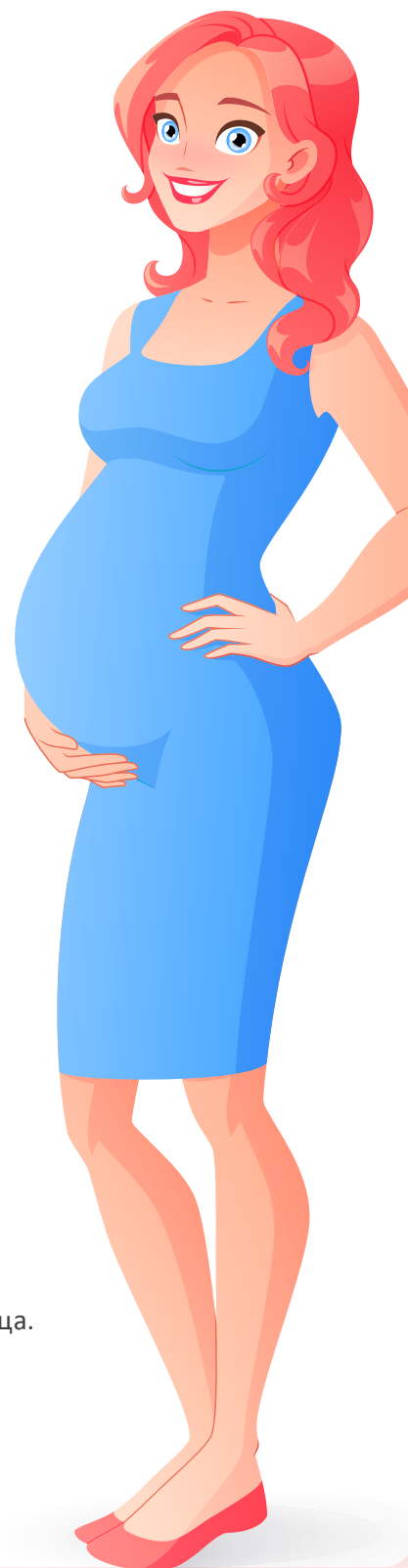
Продукты, не вызывающие изжогу: супы-пюре, каши, тушеные овощи небольшими порциями.

## 29-34 НЕДЕЛЯ

Для развития мозга ребенка, роста и укрепления его костей: богатая жирами красная рыба и мясо, молочные и продукты, орехи, семечки и яйца.

## 35-40 НЕДЕЛЯ

Для повышения эластичности мышц накануне родов: свежие и отварные овощи, богатые витамином Е, овощные салаты с растительным маслом.



Роды  
в Москве

ОСТАЛИСЬ ВОПРОСЫ?

Обратитесь на горячую линию проекта «Роды в Москве»: 8 800 500-00-03

[roddom.msk.ru](http://roddom.msk.ru)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

# Питание мамы на грудном вскармливании

## ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ

- **Питьевой режим**  
(от 30 мл жидкости на кг)
- **Более строгие ограничения**  
в первые недели после родов
- **Плавное введение «новых»  
продуктов** в первой половине  
дня и не более одного за раз
- **Отслеживание состояния  
малыша** при введении продуктов
- **Разнообразное, сбалансированное,  
полноценное питание**
- **Ведение пищевого дневника**,  
если ребенок или родители  
страдают аллергией

РОДЫ  
в Москве



### НЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ:

✗ **Термически необработанные продукты животного происхождения**  
(сырое мясо или рыба, непастеризованное молоко, суши, яйца всмятку, глазунья и т. п.)

✗ **Фастфуд, острое, копченое, жирные блюда и алкоголь**

✗ **Экзотические и новые блюда**

**Ограничьте продукты-аллергены** (коровье молоко, арахис, цитрусовые, какао, морепродукты и др.)

### КАК ВЕСТИ пищевой дневник?

- Разделите лист на 2 колонки
- Слева записывайте новый продукт
- Справа — реакцию ребенка (стул, отрыжка, сыпь, вздутие и т. д.)
- 👉 **При негативной реакции исключите продукт на время**

### ЧТО ДЕЛАТЬ при коликах?

Колики обычно беспокоят малышей до 3–4 месяцев, и чаще всего они не зависят от питания мамы

#### Колики после определенных продуктов?

👉 Исключите или уменьшите количество продукта

#### Колики чрезмерно выражены?

👉 Обратитесь к педиатру!

#### ОСТАЛИСЬ ВОПРОСЫ?

Обратитесь на горячую линию проекта «Роды в Москве»: **8 800 500-00-03**

[roddom.msk.ru](http://roddom.msk.ru)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

# Наши эксперты

**РОДЫ**  
*в Москве*

**Эльмар Эльчин оглы Мирзоев,**  
врач уролог-андролог ГКБ им. Ф. И. Иноземцева.

**Алексей Викторович Хромылев,**  
врач акушер-гинеколог Роддома № 3 ГКБ № 67 им. Л. А. Ворохобова.

**Татьяна Юрьевна Томилина,**  
врач акушер-гинеколог высшей квалификационной категории,  
заведующая лечебно-диагностическим отделением ГКБ им. Ф. И. Иноземцева.

**Надежда Владиславовна Шкурина,**  
медицинский психолог акушерско-гинекологического центра ГКБ им. Ф. И. Иноземцева.

**Анастасия Владимировна Савельева,**  
врач акушер-гинеколог Роддома № 17 ГКБ им. В. В. Вересаева.

**Ксения Владимировна Козлова,**  
медицинский психолог Роддома № 17 ГКБ им. В. В. Вересаева.

**Светлана Андреевна Чупина,**  
акушер-гинеколог, гинеколог-хирург ПЦ ГКБ № 31 им. академика Г. М. Савельевой.

**Кристина Валерьевна Грицева,**  
перинатальный, клинический психолог ПЦ ГКБ № 31 им. академика Г. М. Савельевой.

**Тейюба Джалаловна Алиева,**  
врач акушер-гинеколог, врач высшей категории, заведующая отделом организации  
работы в женских консультациях ММКЦ «Коммунарка».

**Наталья Юрьевна Рогожина,**  
медицинский психолог, психолог Центра медико-социальной поддержки женщин ММКЦ «Коммунарка».

**Ольга Евгеньевна Брызгалова,**  
заведующий консультативно-диагностическим отделением Перинатального центра ГКБ им. М. П. Кончаловского,  
врач акушер-гинеколог высшей категории, врач ультразвуковой диагностики.

**Екатерина Владимировна Водолазская,**  
перинатальный психолог Перинатального центра ГКБ им. М. П. Кончаловского.

**Юлия Геннадиевна Григорьева,**  
врач акушер-гинеколог Родильного дома ГКБ им. А. К. Ерамишанцева.

**Анна Ивановна Рыбникова,**  
медицинский психолог кабинета медико-социальной и психологической помощи ГКБ им. А. К. Ерамишанцева.

**Елизавета Георгиевна Агаркова,**  
врач акушер-гинеколог высшей квалификационной категории, заведующая консультативно-диагностическим  
отделением Перинатального центра ГКБ № 67 им. Л. А. Ворохобова.

**Елена Александровна Коновальчик,**  
медицинский психолог кабинета медико-социальной помощи беременным женщинам  
Перинатального центра ГКБ № 67 им. Л. А. Ворохобова.

**Алексей Викторович Хромылев,**  
акушер-гинеколог, к. м. н., врач УЗИ Роддома № 3 ГКБ № 67 им. Л. А. Ворохобова.

**Варвара Николаевна Северина,**  
клинический, перинатальный психолог Роддома № 3 ГКБ № 67 им. Л. А. Ворохобова.

**Дзерасса Маирбековна Татраева,**  
врач акушер-гинеколог родового отделения Роддома № 8 ГКБ № 15 им. О. М. Филатова.

**Наталья Викторовна Куртенок,**  
врач акушер-гинеколог, кандидат медицинских наук, заведующая филиалом № 1 ПЦ Савельевой.

**Команда проекта поздравляет Вас  
с долгожданной беременностью  
и желает легких родов!**



**ОСТАЛИСЬ ВОПРОСЫ?**

Обратитесь на горячую линию проекта «Роды в Москве»: **8 800 500-00-03**

**roddom.msk.ru**

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.**

# Наши контакты

Аудиогид о беременности и родах вы можете послушать в подкасте «Роды в Москве» или посмотреть на видеоплощадках.

Получите больше полезной информации в наших соцсетях и на сайте проекта.

Там же можно оставить заявку на бесплатные роды в Москве по полису ОМС для иногородних граждан РФ.



Сайт проекта

[roddom.msk.ru](http://roddom.msk.ru)



[Подкаст](#)



[YouTube](#)



[Pinterest](#)



[ВКонтакте](#)



[Дзен](#)



[Rutube](#)



[Momlife](#)



[Телеграм](#)



[Одноклассники](#)



Нажмите для перехода

**РОДЫ**  
в Москве



ОСТАЛИСЬ ВОПРОСЫ?

Обратитесь на горячую линию проекта «Роды в Москве»: 8 800 500-00-03

[roddom.msk.ru](http://roddom.msk.ru)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.