Календарь беременности / 1 неделя беременности Женщина Итак, первая неделя... Конечно, это еще не беременность, поскольку у Вас - очередное менструальное кровотечение. Однако, хотите Вы этого или нет - организм начал готовиться к возможному материнству снова. Уже сейчас Ваша центральная нервная система активно перестраивает гормональный фон.

Цель перестройки - постепенно подготовить одну из 300 000 (!) Ваших яйцеклеток к оплодотворению. На это уходит в среднем около двух недель. Поэтому мы и считаем данную неделю первой: ведь праобраз Вашего будущего ребенка формируется именно сейчас!

Для Вашего организма это привычная работа (судите сами - она началась с момента появления первой менструации и проводится снова и снова каждый месяц, вплоть до сегодняшнего дня). Поэтому будем надеяться, что он справится и на этот раз. Лучше поговорим о том, как Вы можете помочь своему организму в столь важном деле. В современной медицине есть понятие "периконцепционная профилактика".

Этим труднопроизносимым словосочетанием обозначают целую систему мероприятий, смысл которых - создание наилучших условий для развития половых клеток и зародыша. Вообще-то такие мероприятия лучше начинать за 3-4 месяца до планируемой беременности (а иногда - и раньше). В этом случае специалист учитывает гораздо больше Ваших индивидуальных особенностей, соответственно - и эффект от рекомендуемых им профилактических мероприятий значительно выше.

Однако, если Вы не сделали этого раньше - начните прямо сейчас. Вот несколько универсальных советов: Максимально оздоровите свой образ жизни - от алкоголя и табака желательно отказаться. Учтите, что для плода вредно даже пассивное курение (поэтому пусть Ваши курящие домочадцы делают это на свежем воздухе).

Противозачаточные таблетки опасны для плода, поэтому расстаньтесь с ними немедленно. Любой медикамент, назначенный Вам врачом, необходимо обсудить с ним - каково влияние этого лекарства на яйцеклетки и зародыш? Если по каким-то причинам Вас не удовлетворяют разъяснения лечащего врача, обратитесь в медико-генетическую консультацию (по роду работы там концентрируется информация о влиянии лекарства

на плод). Принимать какие-либо лекарства без назначения врача вообще не следует.

Эти рекомендации останутся актуальными до конца Вашей беременности. Очень осторожно нужно отнестись к рентгенологическим исследованиям, особенно области живота и таза. Берегите свое здоровье - чем меньше Вы будете бывать в многолюдных местах, тем меньше вероятность заразиться инфекционными заболеваниями (например, краснухой или ОРЗ).

Эти инфекции зачастую весьма опасны для плода. Для прогулок лучше использовать парки и скверы, удаленные от автомагистралей. Если насморк появился у Ваших домочадцев - нарядите их в марлевые маски и оденьте такую же сами. Полезным будет закапывание в нос интерферона, или закладывание оксолиновой мази, а витаминов - не жалейте в рационе лука и чеснока. Это мероприятия, безвредные для плода.

Постарайтесь получать только положительные эмоции - Вы готовитесь к очень Важному Делу и прочие проблемы существуют для Вас постольку-поскольку. Стресс вряд ли будет полезен Вашему будущему ребенку. Если Вы продолжаете работать или учиться - проанализируйте род Вашей деятельности на предмет вредности для будущего плода (радиация, электромагнитные воздействия, контакт с лекарствами и другими химикатами). Все неясные моменты обсудите со специалистом (см. 2-ю неделю).

Этот период - не самое удачное время для обзаведения домашними животными. Многие коты и кошки инфицированы токсоплазмой. При первичном попадании в организм беременной этот микроб может вызвать заболевание у матери, а также вызвать генетические дефекты и другие поражения в органах и тканях плода. Однако, если кот у Вас в семье живет достаточно долго, вполне возможно, что Вы имеете естественную защиту от этого заболевания.

Убедиться в этом можно, проверив уровень специальных защитных антител в Вашей крови (где и каким образом это можно сделать - подскажет Ваш врач). Кроме того, желательно обследовать Вашего любимца у ветеринара. В любом случае, заниматься обслуживанием туалетной посуды кота должны не Вы, а кто-нибудь из домочадцев. Постарайтесь также не кормить кота сырым мясом и ограничить его возможности в плане ловли мышей, крыс и голубей.

Нежелательно его общение с уличными собаками. Что же касается собак, то существует не так уж много болезней, которыми они могут заразить человека. Внимательно следя за четвероногим другом можно избежать многих опасностей. Вовремя и правильно прививайте собаку (особенно от бешенства и лептоспироза), в плане еды, прогулок, общения и прочего "сервиса" - рекомендации те же, что и для котов.

Приобретите коммерчески доступный мультивитаминный препарат для беременных и начинайте его ежедневно принимать. Подойдет "Матерна" или "Пренатал". Вообще их очень много (самые роскошные имеют практически идеально рассчитанную витаминную и микроэлементарную формулу, однако и весьма приличную стоимость).

Самое важное - такой препарат должен содержать не менее 0,4 мг. фолиевой кислоты. Именно этот витамин, принимаемый за три месяца до зачатия и первые 12 недель беременности оберегает плод от множества врожденных дефектов. Внимательно прочитайте статью о питании во время беременности в этом календаре или в других книгах для будущих мам.

Постарайтесь уже сейчас придерживаться важнейших принципов диеты - достаточное по количеству и сбалансированное по основным ингредиентам питание во многом является залогом успешного развития Вашего будущего малыша. Уже сейчас ограничьте употребление крепкого кофе и чая, а также постарайтесь не злоупотреблять шоколадом и коллой (это может оказаться небезопасным для плода).

Если первые 4 -6 недель планируемой Вами беременности могут "выпасть" на конец весны-начало лета, то желательно на этот период уменьшить употребление в пищу блюд из перезимовавшего картофеля. Если же Вы не в силах обойтись 1,5 - 2 месяца без этого, безусловно важнейшего представителя многих национальных кухонь, то при чистке клубней снимайте кожуру потолще, после чего подвергайте картофель достаточно длительной варке. Этим Вы уменьшите риск некоторых врожденных дефектов у плода.

Выберите время и посетите специалистов. Если у Вас есть какие-либо проблемы со здоровьем (например, хронические заболевания, в том числе и инфекционные), то врач подскажет, когда и каким образом можно провести их лечение. Естественно, с учетом того, насколько вредными для плода могут оказаться как эти самые болезни, так и

способы их терапии.

Если здоровье в данный момент Вас не беспокоит, то все равно визит к врачу будет не лишним (при тщательном изучении Вашего анамнеза могут "всплыть" настораживающие моменты, для уточнения которых Вам будет предложено медицинское обследование). Обязательно посетите врача-генетика (если Вы у него раньше не были). Эти рекомендации желательно соблюдать во время всей беременности, но особенно они важны в первые 12 недель.

Итак - в добрый путь! Будущий ребенок Пока что Ваш малыш - это в большей степени идея, чем реальный организм. Его праобраз (точнее, половина праобраза) - это одна из многих тысяч Ваших яйцеклеток, находящихся в своей "колыбели" - яичниках. Вторая же половина праобраза (отцовская) еще даже не успела оформиться в зрелый сперматозоид (это произойдет примерно через две недели).

Ждем...