

Здаровая цяжарнасць

Дзіяна МАРДАС:

«ЗМАГАЮСЯ З ПАГАЛОЎНЫМ УЖЫВАННЕМ ВІТАМІНАЎ»

Першая цяжарнасць для кожнай жанчыны — час новых адчуванняў і перажыванняў. Апошнія ўзнікаюць не столькі з-за пэўных нязручнасцяў, колькі з-за невядомасці: чаго чакаць. Звычайна ў жанчыны паўстае вельмі шмат пытанняў кшталту: якія змены адбываюцца з яе арганізмам; што можна есці, а што не; чым дазволена займацца, а на што трэба забыцца; як сябе паводзіць. На гэтыя і іншыя тэмы мы пагаварылі з акушэрам-гінеколагам Гарадскога клінічнага радзільнага дома №5 Дзіянай МАРДАС.



— Рана ці позна цяжарная пачынае шукаць адказы на свае пытанні...

— І калі вы робіце гэта ў інтэрнэце, то лепш на медыцынскіх сайтах: пажадана, каб інфармацыя была падрыхтавана ўрачамі-спецыялістамі. Не карыстайцеся звесткамі благаў і форумаў. Гэта ўсё індывідуальна і часта не адпавядае рэчаіснасці. Я іх сама нават праглядаю, і мяне часам ахоплівае жаж, калі ўяўляю, што жанчына можа гэта прачытаць і будзе потым гэтым жа кіравацца. На жаль, паток інфармацыі нельга перакрыць.

Пачытайце спецыяльную літаратуру. Хоць знайсці «свайго» аўтара не так лёгка, але пэўныя звесткі атрымаеце. І, магчыма, самы прасты шлях — запісацца на курсы па падрыхтоўцы да родаў. Амаль пры кожнай радзільні існуюць такія. Тут вас і дычаць правільна навучаць, і як сябе паводзіць раскажуць, і ад небяспечнага перасцерагуць.

— Калі ўсё ж такі да родаў не падрыхтаваліся з дапамогай літаратуры або курсаў, што рабіць?

— Слухайце ўважліва доктара і выконвайце яго ўказанні. Памятайце, што падчас родаў вы з ім заадно і ён зацікаўлены ў найлепшым выхадзе не менш за вас.

— Што трэба найперш зрабіць ці аб чым падумаць жанчыне, якая даведалася пра сваё «цікавае» становішча?

— Найперш супакойцеся. Бо звычайна ў такіх момантах пачынаецца паніка. Трэба ўсвядоміць, што цяпер ваш арганізм адказны за здароўе яшчэ аднаго чалавека. Таму адмоўцеся ад шкодных звычак. Па-другое, скарэктуйце харчаванне. Ежа павінна быць здаровай, насычанай вітамінамі і мікраэлементамі, дастаткова пажыўнай. Забудзьцеся пра дыеты. Калі прытрымліваецеся вегетарыянства, ужывайце больш бабовых. Выключце з рацыёну каву, бо яна спрыяе павышэнню тонусу маткі.

Знізьце фізічную актыўнасць. Адмоўцеся ад наведвання трэнажорнай залы і саўны, лазні. Супраць басейна нічога не маю. Не паднімайце цяжкага (больш за 10 кг). Некаторыя цяжарныя, напрыклад, бяруць на рукі старэйшых дзяцей. Нельга таксама паднімацца па лесвіцы пешшу больш за 10 паверхаў.

Абавязкова ў хуткім часе трэба стаць на ўлік у жаночую кансультацыю, каб прайсці ўсе неабходныя даследаванні, здаць аналізы. Добры кантакт з гінеколагам і выкананне ўсіх яго рэкамендацый — яшчэ адзін складнік здаровай цяжарнасці.

Спрыяльны мікраклімат у сям'і — таксама важны момант. Падчас цяжарнасці жанчына хоча адчуваць сябе любімай, абароненай, упэўненай у заўтрашнім дні. Не будзе залішняй і дадаткова ўвага з боку мужчыны. Гэта не застанеца непрыкметаным.

Будзьце ўважлівымі з медыкаментамі. Рызыка пабочных з'яў значна ўзрастае. Памятайце, што ў першым трымэстры адбываецца закладка ўсіх асноўных органаў і сістэм, і важна ў гэты час не нашкодзіць дзіцяці. Таму ніякага самалячэння!

Пры гэтым памятайце, што цяжарнасць — гэта абсалютна нармальнае становішча для жаночага арганізма. Ра-

біце ўсё, як у звычайным жыцці, толькі з папраўкай на новыя абставіны.

І ўласная парада: не стаўцеся да цяжарнасці проста, атрымлівайце асалоду ад гэтага становішча. Гэта асаблівы час, адпачывайце, калі хочацца, рабіце тое, што вам асабліва даспадобы: завядзіце альбом па падрыхтоўцы да нараджэння дзіцяці, рабіце фотасесіі з мужам.

— А як наконт дадатковых вітамінаў у гэты перыяд?

— Абавязковымі можна лічыць толькі фоліевую кіслату ў першым трымэстры. Яе лепш пачынаць прымаць яшчэ падчас планавання цяжарнасці. Вітамін Е і прэпараты ёду таксама будуць на карысць усім. А вось наконт полівітамінаў — шмат супярэчнасцяў. Увогуле не разумее, як можна стварыць такі полівітамін, які паддыдзе абсалютнай большасці жанчын. У кожнай — уласная колькасць кальцыю, калію, жалеза... Справа ў тым, што з эжы дзіця «возьме» столькі карыснага, колькі яму патрэбна. А сінтэтычныя вітаміны ўбудуваюцца ў арганізм бескантрольна, пры гэтым выпяняюць натуральныя, якія вы атрымліваеце з ежай. Іх трэба ўжываць выключна па паказаннях.

Сёння частая з'ява, калі худзенькая жанчына нараджае вялікае дзіця. Зразумела, гэта даецца ёй нялёгка. Пытаюся: «Прымалі полівітаміны? — «Усю цяжарнасць!» Памятайце, на здаровым, збалансаваным харчаванні дзіця ніколі не перабярэ ў вазе. Усё павінна адбывацца, як закладзена прыродай, нельга ўмешвацца. Таму я заўсёды змагаюся з пагалоўным ужываннем вітамінаў.

— Многія сёння, наслаўшыся пра цяжкія натуральныя родаў, думаюць аб тым, каб нараджаць праз «кесарава сячэнне».

— Дзякуй Богу, гэта аперацыя ніколі не будзе ў нашай краіне ў ліку «платных паслуг па выбары». Яе робяць выключна па паказаннях! Калі жанчына можа радзіць сама, трэба стварыць для гэтага ўсе ўмовы. Кесарава сячэнне толькі здаецца лёгкай аперацыяй. Трэба пераканаць жанчыну яшчэ да родаў, што яна можа нарадзіць самастойна. Звычайна прыводжу прыклад цяжарнай, якой паказана было

«кесарава», але яна да апошняй хвіліны настойвала на натуральных родах, нават прасіла дыягназ утаіць.

Пры гэтым можна сказаць, што колькасць аперацый складае каля 20 працэнтаў ад усіх родаў. Планавых «кесаравых» не так шмат, больш экстранных. У сувязі з гэтым хачу папярэдзіць цяжарных, каб падчас родаў не пілі шмат вадкасці, бо, калі што, анестэзіялогу будзе цяжэй рабіць тэрміновыя наркоз.

— Пасля першага «кесарава» наступны раз самой таксама нельга нараджаць?

— Не заўсёды. Усё залежыць ад тэрміну. Калі незадоўга да родаў шво ад аперацыі занадта тонкае, то існуе рызыка яго разыходжання, таму наступныя роды будуць таксама праз «кесарава». Натуральна, што шво будзе ў тым жа месцы. Калі ўсё добра загаілася і няма супрацьпаказанняў, нараджайце самі, на здароўе!

— Сёння ўсё больш папулярнымі становяцца партнёрскае роды...

— Кожны тыдзень, як правіла, адна пара нараджае ў нашай радзільні сумесна, бывае і дзве-тры. Вельмі добрая практыка. Па-першае, гэта сведчыць аб вельмі узроўні даверу партнёраў, бо не кожны мужчына пойдзе на роды разам з жонкай, ды і не кожная жонка захоча, каб любімы чалавек быў з ёю ў гэтую хвіліну. Але такое сур'ёзнае рашэнне яны павінны прыняць разам. У любым выпадку нікога ўгаворваць нельга. І абавязкова да сумесных родаў трэба падрыхтавацца, прайсці спецыяльныя курсы, напрыклад.

— Як хутчэй аднавіцца пасля родаў?

— Зноў жа не ўпадаем у крайнасці. Ваш арганізм рыхтаваўся да родаў 9 месяцаў, цяпер у вас ёсць 9 месяцаў, каб аднавіцца. Ніякіх трэнажорных зал і дыет праз тыдзень пасля родаў. Але і не адкладвайце «на пасля». Праз паўтара месяца можна пачынаць займацца гімнастыкай. Дарэчы, ёсць цікавыя практыкаванні, якія магчыма рабіць разам з дзіцем. Харчаванне па-ранейшаму застаецца збалансаваным. Пасля родаў для жанчыны асабліва важны паўнаватасны сон. Дапамога таты будзе дарэчы. Ён таксама можа ўстаць ноччу да малага. Падзяліце паміж сабою сямейныя абавязкі.

У гэты час ужыванне полівітамінаў будзе якраз на карысць. Маці, якая корміць дзіця малаком, траціць шмат кальцыю, не ў лепшым стане знаходзяцца скура і валасы. Іх трэба ўвільгатняць, для валасоў рабіць пажыўныя маскі. Калі інтэнсіўна губляеце валасы, звярніцеся да ўрача-трыхолога. Расцяжкі — яшчэ адна непрыемнасць. Дапамогуць салонныя працэдуры, але лепш пачакаць крыху, магчыма, скура сама адновіцца. Дарэчы, прафілактыку расцяжак можна праводзіць яшчэ падчас цяжарнасці — інтэнсіўна ўвільгатняць скуру.

Яна ЛЫЧКОЎСКАЯ



Нясумная прагулка

КАПІТАН ДАЛЬНЯГА ПЛАВАННЯ, АБО ВЯСНОВЫЯ ЗАБАВЫ Ў ЛУЖЫНЕ

Прышла вясна. Давайце паглядзім вакол. Што мы бачым? Як правіла, знаёмую карціну: на дзіцячых пляцоўках малыя корпаюцца ў мокрым пяску, катаюцца на бруднаватай горцы, гушчаюцца на арэлях. А мамы ў гэты час сядзяць на бліжэйшых лаўках, занятыя размовай адна з адной, альбо па тэлефоне з сяброўкай. Усё, што яны робяць — гэта перыядычна пазіраюць у бок сваіх дзяцей, каб яны не зваліліся, не пабіліся, не наеліся пяску. Але ж роля бацькоў на прагулцы зводзіцца не толькі да таго, каб гарантаваць бяспеку. Вядома, дзіцяці неабходны нейкі час для самастойнага пазнання свету, але вельмі часта бывае так, што сумна гуляць аднаму ці з іншымі дзецьмі — дапамажыце яму, разнастайце ваш шпацыр, зрабіце яго пазнавальным і цікавым!

Ні для кога не сакрэт, што ўсе дзеці вельмі любяць лужыны. Але, большасць матуль забараняюць нават блізка падыходзіць да іх, маўляў, «намочыш ногі», «вымурзаешся». Парадуйце сваю крывіначку, дайце атрымаць асалоду ад таго, што ўсім астатнім дзецям забаронена. Але для гэтага, вядома, паклапаціцеся загадзя пра непрамакальныя боцікі і кантралююць дзеянні малага.

Самая папулярная вясновая гульня для маленькіх капітанаў дальняга плавання — гэта запуская папярочны караблікі ў раўчкі. Пры гэтым можна зладзіць саборніцтва з суседскімі дзецьмі і іх бацькамі: чыё судна далей даплыве або даўжэй пратрымаецца і не перакуліцца. Тонкая папера хутка намакае, таму, калі плануеце спускаць караблі на ваду, складайце іх з фольгі ці калькі. Такі флот не тоне, яго можна выкарыстоўваць шматкроць.

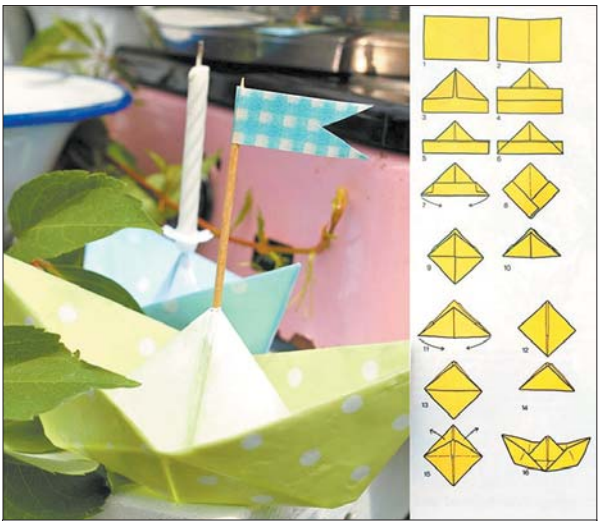


Схема вырабу простага папярочнага карабліка.

Сярод бяспечных гульняў з вадой, можна вылучыць яшчэ некалькі.

«Мераць лужыны». Лужыны бываюць розныя. Доўгія і кароткія, мелкія і глыбокія. Даўжыню і шырыню лужыны можна мераць у кроках, у ботах (рухацца, ушчыльную прыстаўляючы ногі), у палках ды хоць у... папугаях, калі яны апынуцца пад рукой. Мераць іх можна і «дзецьмі», і «татамі», і «мамамі», і «бабулямі», а потым дзіцяці несупадзенню вынікаў: лужына ў «татах», відавочна, будзе меншай за лужыну ў «мурашках», напрыклад. Калі дзіця падрасце, увядзіце паняцце «аб'ём». Часта ў маленькай на выгляд, але глыбокай лужыне аб'ём вады бывае большым, чым у вельзнай, але плыткай. Для дзіцяці гэта — сапраўднае адкрыццё.

«Тоне — не тоне». Набарыце калекцыю розных дробных непатрэбных рэчаў і тапіце іх у лужыне. Пры гэтым загадзя пацікаўцеся ў дзіцяці: тоне гэты прадмет ці не. Тады разам з ім вы здзейсніце нямаля дзіўных адкрыццяў. Напрыклад, плоская пясочная формачка, кінутая ў лужыну ўверх дном, тоне, а тая ж формачка, перавернутая ў выглядзе карабліка, плыве. Калі надзьмуць пакет паветрам, ён будзе плыць, а пакуначак з загорнутым у яго каменьчыкам патоне. Галоўнае, пагуляўшы, не забудзьцеся прыбраць за сабой.

«Падводны шукальнік скарбаў». Да гэтай гульні трэба падрыхтавацца загадзя. Знайсці цікавы прадмет, які не баіцца вады і тоне, загадзя пакласці яго ў лужыну. І даць заданне малечы знайсці скарб. Шукаць можна з дапамогай палак, грабелек з пясочнага набору, ну ці рукамі, калі мама дазволіць. Для старэйшых дзетак можна яшчэ і намаляваць карту, па якой трэба знайсці патрэбную лужыну.

Размалёўваем лужыны. Нам спатрэбяцца некалькі лужын недалёка ад дома і харчовыя фарбавальнікі. Падыдуць у высыпаць парашок у лужыну і размяшаць палачкай. Вам абаім будзе цікава назіраць, як лужыны афарбоўваюцца ў вясёлыя жыццядарасныя колеры.

Такім чынам, мы бачым, што лёгка можна разнастайць вясновы шпацыр, каб ён быў цікавым, карысным і прыемным для ўсіх. А як вы бавіце час са сваімі дзеткамі? Пішыце, дзяліцеся сваім досведам.

Падрыхтавала Наталля ФІЛІМОНАВА