

Практичні поради для молодої мами

Вагітність і пологи в запитаннях і відповідях

Рекомендації провідних фахівців

Упорядник

**ФАДЄЄВА
Валерія В'ячеславівна**



**ТЕРНОПІЛЬ
НАВЧАЛЬНА КНИГА – БОГДАН**

УДК 616-053.2
ББК 57.33
В 42

Серію «Практичні поради для молодої мами»
засновано 2011 року.

Вагітність і пологи в запитаннях і відповідях. Рекомендації
В 42 провідних фахівців. / Упор. Фадєєва В.В. — Тернопіль : Нав-
чальна книга — Богдан, 2012.— 264 с. (Практичні поради для
молодої мами)

ISBN 978-966-10-1834-0 (серія)
ISBN 978-966-10-2109-8

У вашому організмі зародилося нове життя, тепер необхідно
серйозно замислитися про свої звички та спосіб життя. Переглянути
доведеться багато — від харчування до стосунків із родиною.

З цієї книги ви дізнаєтеся про можливі проблеми зі здоров'ям
та способи їх розв'язання, про те, які обстеження необхідно пройти
і на якому терміні. Отримаєте відповіді на питання, в яких випадках
потрібно викликати «швидку допомогу», які ліки повинні бути у
вашій аптечці та які альтернативні методи лікування існують.

Наші поради допоможуть вам створити найкращі умови для
росту і розвитку вашої майбутньої дитини.

УДК 616-053.2
ББК 57.333

*Охороняється законом про авторське право.
Жодна частина цього видання не може бути відтворена
в будь-якому вигляді без дозволу автора перекладу чи видавця.*

ISBN 978-966-10-2109-8
ISBN 978-966-10-1834-0 (серія)

© ООО Издательство
«Мир и Образование», 2009.
© Навчальна книга — Богдан,
майнові права, 2012

ЛЮБИ МАЙБУТНІ МАТУСИ!

Вагітність – це не лише найпрекрасніший час у житті жінки, а й найвідповідальніший. У голові майбутньої мами щодня виникає безліч різноманітних запитань. Своєчасна і, головне, грамотна відповідь на них – це основа сприятливого перебігу вагітності.

Пологи споконвіку вважаються великим таїнством. Звісно, майбутня мама хоче знати про них усе.

У цій книзі ви знайдете відповіді на безліч своїх «як?» і «чому?».

Ви дізнаєтеся, який вік лікарі вважають найбільш сприятливим для першої вагітності, коли ставати на облік у жіночу консультацію та які обстеження необхідно пройти, як розвивається майбутній малюк (по тижнях), які зміни відбуваються з майбутньою мамою (по тижнях), чи можна вагітній користуватися мобільним телефоном, чи існує інтимне життя під час вагітності. Ви отримаєте відповіді на питання, як зрозуміти, що пологи почалися, які існують способи знеболення під час пологів, як тривають пологи і що при цьому відчуває малюк.

Окремий розділ присвячено юридичним питанням. Ви ознайомитеся з правами вагітної жінки, дізнаєтеся, які документи необхідно оформити на дитину після її народження і куди для цього потрібно звернутися, що таке допомога при народженні дитини і як її можна отримати.

Відповіді на свої запитання зможуть знайти не лише майбутні мами, а й майбутні татусі, які цікавляться тим, що відбувається з їхньою коханою жінкою і як розвивається їхній малюк.

Бажаємо вам щасливої вагітності та сприятливих пологів!

ПІДГОТОВКА ДО ВАГІТНОСТІ



Необхідні дії майбутніх батьків для того, щоб дитина народилася здоровою

Чи потрібно заздалегідь готуватися до вагітності?

Стан здоров'я жінки за декілька місяців до зачаття справляє великий вплив не лише на здоров'я її майбутньої дитини, а й на те, як легко перебігатимуть вагітність та пологи і як швидко мама відновиться після них.

Якщо майбутні батьки правильно і завчасно почнуть готуватися до цього відповідального періоду, то розвитку багатьох ускладнень можна запобігти. Річ у тім, що під час вагітності малюк копіює стан здоров'я матері, загострення її недуг. Фізичний стан батька також позначається на здоров'ї майбутньої дитини. Нове покоління сперматозоїдів у його організмі визріває у середньому за 72 дні. Тому, якщо чоловік систематично вживає алкоголь і палить, то навряд чи спадкоємець буде здоровим.

! **Обом батькам** необхідно заздалегідь починати готуватися до щасливих 9 місяців очікування дитини.

Яких лікарів необхідно відвідати майбутнім батькам?

Починати консультуватися з фахівцями бажано за декілька місяців до передбачуваного зачаття.



ри – не лише важка праця, а й, як правило, пов’язана з фарбуванням підлоги, дверей, віконних рам. Вагітній доводиться дихати випарами розчинників, що вкрай шкідливо і для неї, і для плоду. Тому нехай ремонтом помешкання займеться чоловік або родичі.

Подорожі та поїздки

Чи можна вагітній подорожувати?

Якщо вагітність перебігає без ускладнень, то немає сенсу позбавляти себе радості, яку можуть принести подорожі.

Більшість лікарів вважають, що майбутня мама може вирушати у поїздки аж до 27 тижнів, дотримуючись при цьому деяких правил.

Зовсім нерозумно вирушати у велосипедні та лижні походи. На якийсь час забудьте і про ваше захоплення екстремальними видами спорту (серфінг, альпінізм, підводне плавання з аквалангом, гірські лижі). Інакше може виникнути ситуація, коли вам доведеться народжувати у непристосованому для цього місці. Отже, краще вирушайте на відпочинок у менш екзотичні місця: до моря, на курорт, у пансіонат.

Який період є найбільш вдалим для подорожей?

Лікарі вважають, що II триместр вагітності – ідеальний час для подорожей. Позаду залишилися ранкові нездужання, організм жінки вже звик до нового стану, вона сповнена сил.

Що потрібно врахувати при виборі місця відпочинку?

Обираючи місце відпочинку і транспорт, яким ви добиратиметеся, врахуйте всі їхні плюси та мінуси, чи підійдуть вони вам у вашому стані.

⇒ Перш ніж вирушити у дорогу, заздалегідь поцікавтеся, чи відповідають вашому стану житлові та санітарні умови в обраному місці відпочинку.

⇒ Збираючись їхати до Азії, Африки чи Південної Америки, дізнайтеся, де і які вакцинації обов’язково знадобляться при в’їзді до країни. Оскільки у вашому стані краще уни-



кати вживання будь-яких ліків, проконсультуйтеся у лікаря, які медикаменти вам протипоказані.

⇒ Майбутній мамі небажано відвідувати країни із жарким вологим кліматом, там є велика небезпека підхопити грибкову інфекцію.

⇒ Заздалегідь дізнайтеся, наскільки оперативну та кваліфіковану медичну допомогу ви можете отримати у місці, куди прямуєте.

! Найбільшу спеку (другу половину липня – першу половину серпня) краще провести у звичному кліматі, щоб не страждати від перегрівання, нехай навіть на хорошому курорті.

⇒ Обов'язково візьміть у поїздку усі аналізи та результати досліджень, які вам зробили під час вагітності, останні виписки, якщо ви страждаєте серйозними захворюваннями, прізвище та координати свого гінеколога. Не забудьте необхідний запас ліків, які ви приймаєте. Не сподівайтесь на асортимент місцевих аптек. До того ж за кордоном багато ліків випускаються під іншими назвами і продають їх лише за рецептом лікаря.

У чому небезпека подорожей у далекі країни під час вагітності?

⇒ Зміна часових поясів, різка зміна клімату та харчування вимагають від організму великих зусиль для адаптації і призводять до втоми. Тому подорожі у далекі країни становлять для вас небезпеку.

⇒ Особливо уникайте тропічних країн: вакцина проти жовтої лихоманки, обов'язкова при поїзді у багато країн, протипоказана під час вагітності. Адже це – смертельно небезпечна хвороба! А ще існує малярія та інші інфекції.

⇒ Діареї, від якої часто страждають туристи, практично нічим не можна запобігти. Її небезпека полягає у сильному зневодненні організму.



Який розмір щомісячної допомоги для догляду за дитиною до трьох років?

Мінімальний розмір допомоги становить 130 гривень на місяць і виплачується усім, незалежно від того, який дохід вашої родини.

Але якщо різниця між прожитковим мінімумом для працездатних осіб* і середньомісячним сукупним доходом сім'ї у розрахунку на одну людину за попередні шість місяців у вас буде більш ніж 130 гривень, то вам виплачуватимуть саме цю різницю.

Що потрібно для оформлення допомоги малозабезпеченим сім'ям?

Допомога малозабезпеченим сім'ям призначається родинам, які постійно проживають на території України і мають середньомісячний сукупний дохід, нижчий від прожиткового мінімуму для сім'ї.

Для отримання допомоги у відділ соціального захисту потрібно подати такі документи:

- заява, де дається згода сім'ї на збір інформації про неї, про її власність, доходи та майно;
- паспорт;
- довідка з ЖЕКу про склад сім'ї;
- довідка про наявність та розмір земельної частки (паю).
- декларація про доходи та майно членів родини (заповнюється на підставі довідок про доходи кожного члена сім'ї).

У декларацію не включаються державна соціальна допомога, призначена відповідно до Закону України «Про державну соціальну допомогу малозабезпеченим сім'ям»; нарахована субсидія за спожиті житлово-комунальні послуги; сплачені членами сім'ї аліменти.

* На січень 2012 року прожитковий мінімум для працездатних осіб становить 1004 гривні.



Допомога малозабезпеченим сім'ям призначається на півроку і через шість місяців родина знову повинна підтвердити своє право на виплати.

Що потрібно для оформлення допомоги одиноким матерям?

Якщо ви виховуєте малюка самі, то маєте право на оформлення допомоги одиноким матерям. Вам потрібно звернутися у відділ праці та соціального захисту і надати такі документи:

- заяву (зразок вам дадуть);
- витяг із Державного реєстру актів цивільного стану громадян про реєстрацію народження дитини із зазначенням відомостей про батька дитини для призначення допомоги із загсу або довідку про народження із зазначенням підстав внесення відомостей про батька дитини, видану виконавчим органом сільської, селищної, міської (крім міст обласного значення) рад для виплати допомоги;
- копію свідоцтва про народження дитини;
- довідку з ЖЕКу про те, що дитина живе з вами, якщо ви не можете отримати цю довідку, то орган праці та соціального захисту населення здійснить обстеження сім'ї за місцем проживання і складе акт, де зазначить факт проживання дитини з матір'ю.

Вдови та вдівці подають копію свідоцтва про смерть одного з подружжя та довідку про те, що вони не отримують на дітей пенсію у разі втрати годувальника чи соціальну пенсію.

! Допомога одиноким матерям призначається незалежно від отримання на дітей інших видів допомоги.





ЗМІСТ

ПІДГОТОВКА ДО ВАГІТНОСТІ

Необхідні дії майбутніх батьків для того, щоб дитина народилася здоровою	4
Чи потрібно заздалегідь готуватися до вагітності?	4
Яких лікарів необхідно відвідати майбутнім батькам? ..	4
В яких випадках потрібна генетична консультація?	5
Які аналізи та обстеження є обов'язковими для майбутньої мами?	6
Які аналізи є обов'язковими для майбутнього татка? ...	7
Які є спеціальні аналізи і обстеження для майбутніх батьків?	7
Коли необхідно позбутися шкідливих звичок?	9
Як довго парі потрібно запобігати вагітності після вживання лікарських засобів?	9
Які щеплення повинна зробити жінка, котра хоче завагітніти?	9
Вживання вітамінів при плануванні вагітності	10
Які вітаміни потрібно вживати?	10
Як дізнатися, яких саме вітамінів і мінералів не вистачає жінці, що планує вагітність?	10
Чому лікарі часто призначають фолієву кислоту та вітамін Е?	10
Умови, сприятливі для зачаття	11



Через який час після відмови від методів запобігання вагітності можна планувати зачаття?	11
Яка має бути частота статевого життя при плануванні дитини?	11
Яка поза найкраща для зачаття?	12
Чи можна спланувати стать дитини?	12
Які продукти допоможуть швидше завагітніти?	15
Чи можна під час вагітності зачати ще раз?	16
Вік майбутніх батьків	16
Який вік лікарі вважають сприятливим для першої вагітності?	16
Чи впливає вік батька на здоров'я майбутнього малюка?	16
В якому віці жінка може народити дитину?	17
Які пологи вважаються «пізніми»?	17
Які причини пізніх пологів?	18
У чому плюси пізнього материнства?	18
У чому мінуси пізнього материнства?	18
У чому полягає ризик для майбутньої мами, старшої за 30 років?	19
У чому полягає ризик для дитини, якщо мамі понад 30 років?	20
Чи є у жінок, старших за 35 років, шанс народити здорову дитину?	21

ВАГІТНІСТЬ

Визначення вагітності	22
За якими ознаками можна зрозуміти, що жінка вагітна?	22
Якими способами жінка сама може визначити вагітність?.....	22



Які обстеження проводять, щоб упевнитися у тому, що вагітність настала?	23
Які ознаки позаматкової вагітності?	23
Термін пологів	24
Скільки триває нормальна вагітність?	24
Як вирахувати передбачувану дату пологів?	24
Медичне спостереження під час вагітності	26
Коли потрібно стати на облік у жіночу консультацію?	26
Які медичні методи використовують для відстеження розвитку плоду?	26
Як часто необхідно відвідувати лікаря?	30
Як спілкуватися з лікарем?	30
Які обстеження проводять під час першого відвідування жіночої консультації?	31
Які обстеження та аналізи будуть проводитися при кожному відвідуванні лікаря?	33
У чому особливості лікарського спостереження за вагітною жінкою, старшою за 30 років?	34
Які відомості містяться в обмінній карті?	35
Здоров'я під час вагітності	37
Чим небезпечне зараження майбутньої мами грипом?	37
Чим небезпечне зараження майбутньої мами краснухою?	38
Якими повинні бути профілактичні заходи під час епідемії грипу?	38
Чи обов'язково усі майбутні мами відчують «повний набір» нездужань?	39
Як полегшити біль у спині?	39
Як правильно піднімати і носити вантажі?	41
Як правильно сидіти?	42
Що робити при варикозному розширенні вен?	43
Що робити при виділеннях з піхви?	45



Як діяти при геморої?	45
Як діяти при закрєпі?	47
Як полегшити свій стан при печії?	49
Що треба робити, якщо кровоточать ясна?	51
Що робити при молочниці?	52
Як усунути таку неприємність, як мимовільне сечовипускання?	54
Як зменшити кількість відвідувань туалету?	55
Що робити при набряках кісточок, стоп і пальців рук?	55
Як впоратися з перепадами настрою?	57
Як подолати стрес?	58
Що робити, якщо у майбутньої мами судоми?	60
Як полегшити свій стан при нудоті?	62
Як зберегти зуби?	64
Чи можна під час вагітності лікувати зуби?	65
В яких випадках необхідно терміново звертатися до лікаря?	65
Вживання ліків під час вагітності.....	66
Які препарати категорично заборонені під час вагітності?	66
Чому майбутній мамі потрібно бути особливо обережною із вживанням ліків?	67
Чи можна вагітній жінці вживати антибіотики?	67
Як потрібно ставитися до вживання вітамінів?	67
Чи можна вживати препарати, що знижують артеріальний тиск?	68
Що повинно бути в аптечці майбутньої мами?	68
Чи можуть трави завдати шкоди майбутній дитині? ...	70
Які рослини не можна застосовувати в період вагітності?	70
Які рослини корисно вживати під час вагітності?	71



Рентгенологічні дослідження під час вагітності	72
Чи можна проводити рентгенологічні дослідження вагітної?	72
Що робити, якщо під час вагітності було проведено флюорографію?	73
Чи можна залучати вагітних до участі у рентгенодіагностиці?	73
Які обмеження повинні бути введені для жінок, що працюють із джерелами випромінювання?	73
Чи не позначиться на здоров'ї плоду рентген з приводу перелому руки матері?	73
Чи можна під час вагітності робити рентген зубів?	74
Як розвивається майбутня дитина	74
1 акушерський місяць розвитку ембріона, 1–4 тижні .	74
2 акушерський місяць розвитку ембріона, 5–8 тижнів	75
3 акушерський місяць розвитку плоду, 9–12 тижнів ...	76
4 акушерський місяць розвитку плоду, 13–16 тижнів .	77
5 акушерський місяць розвитку плоду, 17–20 тижнів .	77
6 акушерський місяць розвитку плоду, 21–24 тижні ...	78
7 акушерський місяць розвитку плоду, 25–28 тижнів .	78
8 акушерський місяць розвитку плоду, 29–32 тижні ...	79
9 акушерський місяць розвитку плоду, 33–36 тижнів .	79
10 акушерський місяць розвитку плоду, 37–40 тижнів	79
Що відбувається з майбутньою мамою під час вагітності	80
2 акушерський місяць розвитку ембріона, 5–8 тижнів	80
3 акушерський місяць розвитку плоду, 9–12 тижнів ...	81
4 акушерський місяць розвитку плоду, 13–16 тижнів .	81
5 акушерський місяць розвитку плоду, 17–20 тижнів .	82
6 акушерський місяць розвитку плоду, 21–24 тижні ...	82
7 акушерський місяць розвитку плоду, 25–28 тижнів .	83
8 акушерський місяць розвитку плоду, 29–32 тижні ...	84



9 акушерський місяць розвитку плоду, 33–36 тижнів .	84
10 акушерський місяць розвитку плоду, 37–40 тижнів	84
Надбавка ваги в період вагітності	85
З чого складається надбавка ваги в період вагітності?	85
Як визначити, якою була вага жінки до вагітності: надмірною, низькою чи нормальною?	85
Яка надбавка маси тіла під час вагітності вважається нормальною?	86
Як повинна збільшуватися вага у період вагітності? ...	86
Чи легше буде жінці повернутися до її початкової ваги, якщо вона постарається набрати менше кілограмів під час вагітності?	87
«Можна» і не «можна» під час вагітності	87
Чого майбутній мамі не варто робити упродовж усієї вагітності?	87
Що потрібно робити жінці, щойно вона дізнається про вагітність?	88
Наскільки важливо для майбутньої мамі дихати свіжим повітрям?	89
Чому під час вагітності важлива спокійна обстановка в сім'ї та на роботі?	90
Чи можна купатися у водоймах під час вагітності?	90
Чи можна купатися у морі під час вагітності?	91
Чи можна відвідувати лазню та сауну під час вагітності?	91
Чи можна тримати тварин у домі, де живе вагітна? ...	92
Сон під час вагітності	95
Скільки повинна спати вагітна жінка?	95
Як зробити свій сон здоровим та повноцінним?	95
Що зробити, якщо у майбутньої мамі безсоння?	96
Спілкування з майбутньою дитиною	97
Як спілкуватися з майбутньою дитиною?	97



Як захищати від негативної дії себе та свою майбутню дитину?	98
Визначення статі дитини.....	102
Як визначали стать майбутньої дитини на Русі?	102
Чи є способи передбачення статі майбутньої дитини, які підтверджують лікарі?	103
Які є достовірні способи визначення статі дитини? ...	104
Користування мобільним телефоном	105
Чи безпечний мобільний телефон для здоров'я вагітної жінки?	105
Які рекомендації з використання мобільного телефону?	106
Як впливає мобільний телефон на сон?	107
Вагітність і шкідливі звички.....	107
Як впливає куріння матері на майбутню дитину?	107
Як перебігає вагітність у жінок, що палять?	108
Чи безпечно вкурювати декілька сигарет на день? ...	108
Як покинути палити?	108
Наскільки небезпечне пасивне паління у період вагітності?	109
Чи зашкодить дитині випитий алкоголь, паління, вжиті ліки у період, коли жінка ще не знала, що вагітна?	109
Як переконатися в тому, що майбутня дитина здорова? 110	
Як впливають наркотичні речовини на майбутню дитину?	111
Харчування майбутньої мами	112
Яким повинно бути харчування жінки в першій половині вагітності?	112
Що має бути в раціоні майбутньої мами щодня?	113
Що потрібно вилучити зі свого харчування?	113
Вживання яких продуктів потрібно обмежити?	113



Які принципи правильного харчування під час вагітності?	114
Чи повинна вагітна жінка їсти «за двох»?	115
Яким повинно бути харчування жінки у другій половині вагітності?	115
Вживання яких продуктів потрібно уникати у другій половині вагітності?	116
Якою має бути дієта майбутньої мами у III триместрі?	116
За якими ознаками можна зробити висновок про правильний вибір продуктів?	118
Догляд за собою	118
Чому вагітній необхідно стежити за чистотою шкіри?	118
Чи можна під час вагітності використовувати різні косметичні засоби для догляду за тілом?	118
Якою має бути інтимна гігієна під час вагітності?	119
Чи можна користуватися антицелюлітними кремами?	119
Чи можна майбутній мамі фарбувати волосся, робити хімію, стригтися?	120
Якщо у вагітної жінки лупа, чи можна їй користуватися лікувальним шампунем?	120
Чи можна майбутній мамі користуватися декоративною косметикою?	120
Чи можна користуватися парфумами під час вагітності?	121
Від яких косметичних процедур майбутній мамі краще відмовитися?	121
Чи можна робити манікюр?	121
Чому вагітній необхідно дотримуватися гігієни порожнини рота?	121
Як підготувати груди до майбутнього годування малюка?	122



Одяг та взуття під час вагітності.....	123
Яким має бути одяг для вагітних?	123
Чого потрібно уникати при виборі одягу?	124
Який одяг обрати?	124
Як «приховати» живіт?	125
Які трусики обрати?	126
Якому бюстгальтеру віддати перевагу?	126
Чи можна носити панчохи?	128
Чи потрібно носити бандаж?	128
Яким повинно бути взуття майбутньої мами?	129
Видимі дефекти на шкірі	129
Що таке розтяжки і як вони виглядають?	129
Які причини виникнення розтяжок?	130
Що можна зробити для запобігання утворенню розтяжок під час вагітності?	130
Що робити, якщо на животі з'явився легкий пушок? 130	
Чи нормально, якщо на місці пупка виникає горбок? 131	
Чи варто хвилюватися через те, що на животі з'явилася коричнева вертикальна смужка?	131
Засмага під час вагітності.....	131
Чи корисна засмага під час вагітності?	131
До чого може призвести тривале перебування на сонці?	131
Як правильно засмагати?	132
В яких випадках засмагати заборонено?	132
Чи можна вагітній відвідувати солярій?	133
Чи безпечне використання кремів для штучної засмаги під час вагітності?	134
Фізична активність під час вагітності.....	134
Який вплив чинить фізкультура на здоров'я майбутньої мами?	134



Які види фізичного навантаження корисні для майбутньої мами?	134
Чи можна продовжувати займатися спортом при настанні вагітності?	135
Що робити, якщо ви не займалися спортом до вагітності?	135
Які види спорту заборонені для вагітних?	136
Які вправи не можна виконувати під час вагітності?	136
Які є протипоказання до виконання фізичних вправ у період вагітності?	137
Коли потрібно обмежити навантаження і з особливою увагою поставитися до вибору вправ?	137
Коли потрібно негайно припинити виконання вправ?	138
Які основні принципи заняття фізкультурою для вагітних?	138
Робота під час вагітності	139
Які права є у вагітної жінки?	139
Які види діяльності заборонені майбутнім мамам?	139
Що відбувається, якщо майбутня мама займається важкою фізичною працею?	140
Коли вагітна жінка може взяти відпустку?	141
Хатні справи	141
Чи можна вагітній жінці займатися хатньою роботою?	141
Які види хатньої роботи протипоказані майбутній мамі?	142
Чи можна вагітній займатися ремонтом?	142
Подорожі та поїздки	143
Чи можна вагітній подорожувати?	143
Який період є найбільш вдалим для подорожей?	143
Що потрібно врахувати при виборі місця відпочинку?	143



У чому небезпека подорожей у далекі країни під час вагітності?	144
Які правила безпеки під час відпочинку?	145
Що треба врахувати при виборі транспорту?	145
Чи можна вагітній кататися на велосипеді?	146
Що треба врахувати при поїзді на автомобілі?.....	146
Чи можна вагітній жінці сідати за кермо?	147
Як правильно пристібати пасок безпеки під час вагітності?	147
Як комфортно подорожувати потягом?	148
Чи можна вагітній жінці літати літаком?	148
Як поводитися під час польоту?	149
Як правильно поводитися у громадському транспорті?	149
Що робити, якщо у громадському транспорті вам стало зле?	151
Інтимне життя під час вагітності.....	151
Чи можна займатися сексом в період вагітності?	151
Від чого залежатиме частота близькості?	152
Які пози найкраще підходять для занять сексом?.....	152
В яких випадках протипоказано займатися сексом? ..	152
Чи може оргазм в останні місяці вагітності спровокувати передчасні пологи?	153
Чи завдають заняття сексом шкоди дитині?	154
Який період вагітності найбільш сприятливий для занять сексом?	154
 ПІДГОТОВКА ДО ПОЛОГІВ	
Правильна поведінка під час пологів	156
Чому важливо уміти розслабитися?	156
Як займатися м'язовою релаксацією?	156



Чому важливо правильно дихати під час пологів?.....	158
Як навчитися правильно дихати під час пологів?	159
Чому важливо уміти правильно кричати під час пологів?	161
Як навчитися правильно кричати?	161
Розриви та надрізи промежини.....	162
Чи усі жінки «рвуться» під час пологів?	162
Що таке епізіотомія?	162
Як виконують епізіотомію?	163
Що краще: розрив чи надріз?	164
Коли необхідно робити епізіотомію?	164
Як уникнути розривів і надрізів промежини?	164
Усвідомлений підхід до пологів	166
Що означає усвідомлений підхід до пологів?	166
Як впоратися зі страхом перед майбутніми пологами?	166
Що відчуває дитина під час пологів?	168
Підготовка «посагу» для крихітки	170
Чи можна готувати «посаг» заздалегідь?	170
Що необхідно купити для дитини?	171
Що повинно бути в аптечці для новонародженого?	172
Вибір місця пологів і способу їхнього проведення	174
Де краще народжувати – у пологовому будинку чи вдома?	174
У чому особливості пологів у пологовому будинку?	175
Що означають пологи за контрактом?	176
Чи можна народжувати вдома?	178
Які аргументи на користь домашніх пологів?	178
Які аргументи «проти» домашніх пологів?	178
Як максимально забезпечити процес, якщо вирішили народжувати вдома?	179
Коли необхідно народжувати у пологовому будинку?	180



В яких випадках можна народжувати вдома?	180
У чому суть методу пологів у воду?	181
Чи добре, якщо при пологах буде присутня близька людина?	182
Як обрати відповідний пологовий будинок?	183
Що знадобиться у пологовому будинку?	184
Що треба підготувати для пологів удома?	188
Знеболювання під час пологів	188
Чому виникає біль під час пологів?	188
У чому перевага природних пологів перед пологами, в яких використовують знеболювальні засоби?	189
Як впливає на життя людини кесарів розтин і застосування наркотичних препаратів?	190
Які види і методи знеболювання є медикаментозними?	190
Які є немедикаментозні методи знеболювання?	192
У чому полягає передпологова підготовка?	192
Як полегшити біль за допомогою дихання?	192
Чи існує ефективний та безпечний метод знеболювання пологів?	193
В яких випадках обов'язкове проведення знеболювання?	193
Чи є протипоказання до знеболювання пологів?	194
Що відчуває жінка при застосуванні анестезії?	194
Яка анестезія прийнятніша?	194
Що таке епідуральна анестезія?	195
Чи є протипоказання до проведення епідуральної анестезії?	196
Коли використовують епідуральну анестезію?	196
У чому переваги епідуральної анестезії?	196
У чому недоліки епідуральної анестезії?	197



У чому відмінність спінальної анестезії від епідуральної?	197
У чому переваги спінальної анестезії перед епідуральною?	197
Які протипоказання до проведення спінальної анестезії?	198
Які ускладнення можливі при спінальній анестезії? ..	199
Останні тижні перед пологами	199
Які особливості поведінки жінки в останні тижні перед пологами?	199
Як потрібно поводитися майбутній мамі?	200
Які провісники наближення пологів?	200
Православні традиції	203
Якими застереженнями супроводжувалося народження дитини на Русі?	203
Які існують молитви для полегшення пологів?	204

ПОЛОГИ

Коли викликати «швидку допомогу»	208
Що робити, якщо пологи почалися в дорозі?	208
У чому полягає суть пологів?	210
З яких періодів складаються пологи?	210
Що робити, якщо води підтікають, а перейм немає? ..	210
Коли треба їхати в пологовий будинок?	211
Що чекає на роділлю при госпіталізації у пологовий будинок?	211
Що відбувається у I періоді пологів?	211
Як поводитися під час I періоду пологів?	212
Яким може бути положення роділлі під час перейм? ..	213
Чим може допомогти близька людина?	215
Що відбувається у II періоді пологів?	215
Як поводитися під час II періоду пологів?	215



У чому недоліки «традиційної» пози роділлі?	218
У чому переваги вертикальних пологів?	218
Що відбувається у III періоді пологів?	221
У чому особливості ведення багатоплідних пологів? ...	222
В яких випадках роблять операцію кесаревого розтину?	224
Чи можна зробити кесарів розтин за бажанням, без медичних показань?	225
Як відбувається операція кесаревого розтину?	225
На який день зазвичай виписують із пологового будинку?	227

ЮРИДИЧНИЙ ДОВІДНИК

Робота	228
Чи може роботодавець відмовити майбутній матері у прийомі на роботу?	228
Чи може вагітна жінка розраховувати на компенсацію моральної шкоди у разі відмови у прийомі на роботу?	228
Чи може роботодавець звільнити вагітну жінку після закінчення строкового трудового договору?	229
Чи встановлюється для вагітних випробувальний термін?	229
Які дії роботодавця стосовно вагітної жінки заборонені?	229
Чи може роботодавець звільнити вагітну жінку?	229
Якщо вагітна жінка звільниться за власним бажанням, чи залишиться за нею право на отримання допомоги у зв'язку із вагітністю і пологами?	229
Чи зобов'язаний роботодавець встановлювати неповний робочий день або неповний робочий тиждень на прохання вагітної жінки?	230
Чи допускаються вагітні до роботи у нічний час?	230



Який порядок надання майбутній мамі щорічних оплачуваних відпусток?	230
Чи може відпустка бути замінена грошовою компенсацією?	231
На яких роботах обмежується використання праці жінок?	231
Чи може вагітна жінка бути переведена на іншу роботу, що виключає дію на неї несприятливих виробничих чинників, зі збереженням заробітної плати?.....	231
Які документи потрібно надати, щоб отримати відпустку у зв'язку із вагітністю і пологами?	232
Яка тривалість відпустки у зв'язку із вагітністю і пологами?	232
Які документи потрібно надати, щоб отримати відпустку для догляду за дитиною, та яка її тривалість? ..	232
Який порядок і терміни виплати допомоги в період відпустки для догляду за дитиною?	233
Чи може відпустка для догляду за дитиною бути використана іншим членом сім'ї?	233
Чи зараховується відпустка для догляду за дитиною до стажу?	233
Документи, які необхідно оформити для малюка	234
В які терміни необхідно оформити свідоцтво про народження дитини?	234
Куди треба звернутися для отримання свідоцтва про народження дитини?	234
Які документи необхідно надати для оформлення свідоцтва про народження дитини?	234
Чи повинні обоє батьків приїжджати у загс для отримання документів?	235
Які ще документи, окрім свідоцтва про народження дитини, вам треба отримати в загсі?	234
Куди потрібно звернутися для того, щоб оформити реєстрацію дитини?	235



Чи можна зареєструвати дитину до родичів?	235
Чи потрібна згода інших членів сім'ї – власників на реєстрацію дитини?	235
Які документи знадобляться для оформлення реєстрації дитини, якщо батьки зареєстровані за різними адресами?	236
Які документи знадобляться для оформлення реєстрації дитини, якщо батьки зареєстровані за однією адресою?	236
Допомога для вагітних і молодих мам.....	237
Яку допомогу необхідно оформити після народження дитини?	237
Який порядок отримання допомоги у зв'язку із вагітністю і пологами?	238
Який розмір допомоги у зв'язку із вагітністю та пологами?	240
Який порядок отримання одноразової допомоги при народженні дитини?	241
Як виплачується одноразова допомога при народженні дитини?	242
Який розмір одноразової допомоги при народженні дитини?.....	242
Які є виплати після народження дитини?	243
Який порядок отримання щомісячної допомоги на період відпустки для догляду за дитиною до досягнення нею віку трьох років?	243
Який розмір щомісячної допомоги на період відпустки для догляду за дитиною до трьох років?	245
Що потрібно для оформлення допомоги малозабезпеченим сім'ям?	245
Що потрібно для оформлення допомоги самотніми матерями?	246





Науково-популярне видання

Серія «Практичні поради для молодої мами»

**ВАГІТНІСТЬ І ПОЛОГИ
В ЗАПИТАННЯХ І ВІДПОВІДЯХ**

Рекомендації провідних фахівців

Упорядник

ФАДЄЄВА Валерія В'ячеславівна

Головний редактор *Богдан Будний*

Переклад *Олени Риги*

Редактор *Донара Пендзей*

Обкладинка *Володимира Басалиги*

Комп'ютерна верстка *Галини Кузів*

Підписано до друку 10.05.2012. Формат 84х108/32. Папір офсетний.
Гарнітура Таймс. Умовн. друк. арк.13,86. Умовн. фарбо-відб. 13,86.

Видавництво «Навчальна книга — Богдан»

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру видавців
ДК № 370 від 21.03.2001 р.

Навчальна книга — Богдан, а/с 529, м. Тернопіль, 46008
Навчальна книга — Богдан, просп. С. Бандери, 34а, м. Тернопіль, 46002
тел./факс (0352) 52-06-07, 52-05-48, 52-19-66
office@bogdan-books.com
www.bogdan-books.com

ISBN 978-966-10-2109-8

