

ЧЕК-ЛИСТ 3

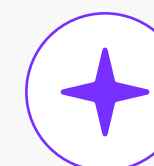
 ШКОЛА МАМ
СТАВРОПОЛЬ

ГОТОВНОСТЬ КО ВТОРОЙ БЕРЕМЕННОСТИ

Осознанное родительство.
Новый этап. Та же любовь.



чек-лист для мам



ЧЕМ **ВТОРАЯ** БЕРЕМЕННОСТЬ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ **ПЕРВОЙ?**

Физически:

- живот становится заметен раньше (растянутые мышцы и связки)
- первые шевеления ребенка ощущаются с 16–18 недель (при первой — с 20)
- матка расположена ниже → меньше изжоги, но чаще мочеиспускание
- больше нагрузка на позвоночник, ноги, венозную систему

Психологически:

- меньше страха неизвестности, но больше усталости
- нужно распределять внимание между детьми
- важно не «выгореть» на этапе ожидания

Вторая беременность требует не меньшей, а большей подготовки — и физической, и эмоциональной.

ПЯТЬ ШАГОВ ПОДГОТОВКИ КО ВТОРОЙ БЕРЕМЕННОСТИ

1

Медицинский
осмотр и оценка
восстановления
организма

2

Коррекция
образа
жизни, веса,
питания

3

Отказ
от контрацептивов

4

Анализ
первой
беременности
и родов

5

Психологическая
готовность
родителей
и подготовка
первенца

ВОССТАНОВЛЕНИЕ И ДИАГНОСТИКА

Организм должен быть готов.

Оптимальная разница между детьми — 3–4 года

Минимальный перерыв для восстановления — 2 года

За это время заживает рубец (если было кесарево), стабилизируется уровень гормонов, восстанавливается запас микроэлементов

Обязательный минимум обследований:

— гинеколог +
УЗИ органов малого таза

— эндокринолог
(ТТГ, антитела к ТПО)

— терапевт, стоматолог, кардиолог —
по показаниям

— анализы на ИППП, TORCH-комплекс,
ферритин, витамины D и всю группу B

АКТИВНАЯ ПОДГОТОВКА К ЗАЧАТИЮ

Для женщины:

- отмена гормональных контрацептивов за 3 месяца
- начало приёма витаминов
- отказ от алкоголя и курения

Для мужчины:

- отказ от алкоголя и курения за 3 месяца до зачатия
- исключение перегрева (баня, сауна, тесное бельё)
- при необходимости — курсовой приём препаратов для улучшения сперматогенеза

РЕГУЛЯРНАЯ
ПОЛОВАЯ ЖИЗНЬ —
2–3 РАЗА
В НЕДЕЛЮ
БЕЗ «ГРАФИКА»
И СТРЕССА

АНАЛИЗ ПЕРВОЙ БЕРЕМЕННОСТИ И РОДОВ

Что важно вспомнить и зафиксировать:

- были ли осложнения
- какие анализы были на границе нормы
- как восстанавливался организм

После кесарева сечения:

- беременность возможна не ранее чем через 2 года
- обязательный УЗИ-контроль рубца перед зачатием

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ И СЕМЬЯ

Ответьте себе честно на вопрос:

«Я хочу второго ребёнка, или это нужно мужу/родственникам/так принято?»

Послеродовая депрессия в анамнезе — повод для консультации у психолога

Готов ли первенец?

С точки зрения детских психологов, **оптимальная разница между детьми — 4 года**

Меньше 2 лет — маме физически тяжело, старший ребенок может ревновать

Больше 6–8 лет — разрыв в интересах, возможна острая ревность

ВТОРАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ —
НЕ «ВТОРОЙ ДУБЛЬ».
ЭТО НОВАЯ ГЛАВА.

СОХРАНИТЕ ЧЕК-ЛИСТ.
ПУСТЬ ОН БУДЕТ
ПОД РУКОЙ.

