

СОДЕРЖАНИЕ

От автора	10
Зачем вести беременность?	14
Как в России ведут беременность?	16
Если вы подозреваете беременность...	18
Неразвивающаяся и внематочная беременность	23
Неразвивающаяся беременность	23
Внематочная беременность.	24
Биохимическая беременность	24
Потеря беременности	28
Что происходит в этом случае?	29
Если беременность замерла, но выкидыша нет...	31
Поздний выкидыш и преждевременные роды	34
Где наблюдать беременность?	37
Не хочу вставать на учет вообще	37
Хочу наблюдаться в женской консультации.	39
Хочу наблюдаться в частной клинике.	42
Что вас ждет на приемах?	45
Какие витамины нужны беременным?	54
Фолиевая кислота	54
Йод.	58

Витамин D	60
Омега-3	64
Кальций	65
Железо	65
Как следует изменить образ жизни во время беременности?	69
Питание.	69
Курение и алкоголь	74
Физическая активность	75
Как ездить в машине?	76
Что делать, если заболели зубы?	77
Горячие ванны, сауны и бассейны	78
Как спать?	78
Как заниматься сексом?	79
Авиаперелеты и автопрогулки.	80
Путешествия.	81
Косметологические процедуры	84
Нужно ли носить бандаж?	87
Как будет меняться вес?	88
Вакцинация	90
Какие вакцины мы предлагаем беременной?	90
Как защитить себя от опасных инфекций?	92
С какими изменениями во время беременности вы можете столкнуться?	94
Выделения	94
Слабость и быстрая утомляемость	95
Запоры и вздутие живота	97
Ринит беременных	98
Тошнота и рвота	98

Боль во время беременности	102
Боль в области поясницы	102
Боль в области нижних ребер	106
Судороги ног	107
Боль в ладонях	108
Боль в животе	109
Кровянистые выделения.	114
Скрининги во время беременности	120
Первый скрининг	120
Второй скрининг	128
Третий скрининг	133
Беременность высокого риска	136
Высокий риск преэклампсии	136
Высокий риск синдрома задержки развития плода	138
Расчет рисков тромбоэмболии	140
Какие анализы нужно сдавать по триместрам и где можно ошибиться?	145
Анализы первого триместра	145
Анализы второго триместра	154
Анализы третьего триместра	162
Кардиотокография (КТГ)	169
Анемия беременных	172
Преэклампсия	183
Истмико-цервикальная недостаточность и преждевременные роды	192
Как образ жизни может повлиять на риск преждевременных родов при ИЦН?	200
Преждевременные роды	202

Содержание

Гестационный сахарный диабет	215
Синдром задержки развития плода	219
Тазовое дно и беременность	224
Беременность и депрессия	228
Послесловие	248
Алфавитный указатель	250