**ВВЕДЕНИЕ**

В то время, как специальные зонды позволяют нам взглянуть на поверхность Марса, а летающие вокруг Земли спутники предсказывают точное время, когда это произойдёт, когда развитие информатики переворачивает прежние возможности в отношениях между людьми, когда пересадка органов позволяет лечить тяжёлые недуги, когда клонирован живой организм, как это было сделано с овечкой Долли, рождение ребёнка, прекрасного плода случайной встречи и последующей любви его родителей продолжает оставаться глубочайшей загадкой. С самого зачатия и вплоть до моментов, предшествующих рождению будущего ребёнка, тело матери не прекращает перестраиваться, адаптируясь с жизнью формирующегося в ней дитя.

Почему вообще хотят иметь детей? Простого ответа на этот вопрос не существует, потому что помимо желания иметь ребёнка или желания его не иметь скрыта ещё одна сторона этого же вопроса, часто неоднозначная, связанная с нашими страхами и нашими самыми необъяснимыми желаниями.

Один английский педиатр задался однажды вопросом, как можно желать некое существо, которое деформирует ваше тело, переворачивает вашу жизнь, не дает вам спать и частенько наполняет вашу жизнь беспокойством? По сути, желание иметь ребёнка является одним из самых сложных человеческих желаний. Число «нежеланных» детей на самом деле столь же велико, как ожидаемых и любимых.

Женщины хотят иметь ребёнка безотчетно, он играет в их жизни роль «безгранично любимого» существа, которое, в отличие от мужчины, не может ни обмануть, ни покинуть. Через желание иметь ребёнка у них реализуется желание жить в вечной любви, чистой и лишенной задних мыслей. Желать ребёнка, это для них также попытка вернуть, хотя бы частично, собственное утраченное детство. Отсюда, для женщины важны отношения, которые были у неё с собственными родителями, в особенности с матерью.

В те моменты, когда она испытывает желание иметь ребёнка, она вспоминает истории, связанные с родителями (она сделает так, «как родители» или «наоборот, совершенно иначе»), а также с братьями и сёстрами («это будет первый внук/внучка моих родителей»), и другими членами своей семьи.

**ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ И ТЕЛЕ ЖЕНЩИНЫ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ**

Самые первые изменения в организме женщины во время беременности - это её признаки.

Признаки беременности:

Задержка с месячными. Для большинства это первейший симптом. Но во многих случаях такая задержка не может быть легко посчитана или интерпретирована. Опыт свидетельствует, что это может часто происходить не по причине беременности, а к примеру из-за многих заболеваний, под влиянием эмоционального шока, а также при смене жизненного ритма или климата (во время путешествий или отпуска). Приближение менопаузы, нерегулярность в циклах, приём некоторых медикаментов и прекращение этого приёма, это всё возможные причины приостановки менструации. Ни в коем случае нельзя однозначно утверждать о наступившей беременности только на основании прекращения месячных.

Повышение температуры. Если в конце цикла, что ваша температура держится на уровне 37 °C и при этом отсутствуют месячные, шансы быть беременной весьма высоки. Но этот признак работает только тогда, когда женщина пользуется этим способом.

Более очевидные признаки:

Тошнота, с рвотой или без, утром, или в течение дня.

Потеря аппетита или наоборот, постоянное желание есть.

Непереносимое желание или наоборот отвращение к какому-то продукту.

Неожиданное неприятие запахов.

Боли в желудке.

Постоянная сонливость.

Непривычные запоры.

Частое мочеиспускание.

Небывалая утомляемость.

Повышенная возбудимость и раздражительность.

Непомерное разбухание тела.

Увеличение и отвердение грудей.

То, что обнаружит ваш врач.

Визит врача или к врачу остаётся наиболее точным способом подтверждения беременности. Но без лабораторных анализов врач не сможет быть абсолютно уверенным в вашей беременности вплоть до полуторамесячного срока, т.е. до повторной задержки с месячными.

Благодаря гинекологическому обследованию он сможет определить изменение объёма, консистенции и формы вашей матки, чего сами вы сделать не в состоянии. Он обнаружит, что шейка матки закрыта, цвет её изменился на лиловый, и уменьшилось количество слизистой. Изменение с грудью может укрепить диагноз: она увеличится в объёме, соски выпятятся и набухнут, и выступят туберкулы Монтгомери, такие маленькие бугорочки вокруг сосков.

Помимо набора веса к наиболее заметным переменам в теле будущей матери нужно отнести изменение размеров матки и груди. При этом происходит, пусть и менее приметная внешне, перестройка систем кровоснабжения, дыхания, мочеиспускания и пищеварения.

Комплекс сложных процессов превращения вещества и энергии, известный под общим названием метаболизм, происходит при этом в организме постоянно, и наряду с вырабатыванием гормонов указывают на то, что все системы организма матери подстраиваются под новую ситуацию.

Матка и грудь.

Матка начинает набухать в самом начале беременности. За девять месяцев её вес с 50 или 60 граммов возрастает до килограмма и более, длина увеличивается с 6,5 см до 32-33 см, а вместимость с 2-3 миллилитров доходит до 4, а то и до 5 литров. Приведённые выше цифры взяты как усреднённые, они могут слегка меняться в зависимости от особенностей беременной и беременности. Наблюдая за собой беременная женщина заметит серьёзные изменения только на 4 или 5 месяц, но врач, осматривая её, уже через месяц - полтора сначала беременности сможет определить изменения её матки: она станет округлой, размягчится и примет цвет апельсина. Её превращение будет продолжаться непрерывно в течение всей беременности. И если желудок, кишечник, мочевой пузырь просто приспособятся к нему, то эластичные стенки живота постепенно растянутся во все стороны. Изменятся и очертания фигуры, беременная женщина выпятит грудь, откидывая плечи назад, чтобы сбалансировать вес живота.

С первых же месяцев начнёт распухать и наливаться грудь, иногда с покалыванием и лёгкой болью. Спустя несколько недель, соски увлажнятся, венчик вокруг них потемнеет, станет твёрже и на нём выступят мелкие бугорки (туберкулы Монтгомери).

Кровообращение.

Через кровь матери плоду доставляется всё необходимое для его развития, а также выводятся его отходы и всё это осуществляется посредством плаценты, которая представляет собой специальный орган, образующийся лишь на период беременности.

Кровь. С самого начала и до окончания беременности кровеносные сосуды матери расширяются и объём крови в её организме увеличивается приблизительно на полтора литра, с 4 до 5-6 литров. Красные кровяные тельца оказываются в большем объёме плазмы - жидкой составляющей крови.

Вены. Развитие матки, при котором в период беременности она увеличивается в весе с 50 до 1500 граммов, а размером с 6 до 33 см, иногда сопровождается затруднениями с возвратом крови от удаленных органов к сердцу. При этом отмечается тенденция отека ног и, как следствие, варикозного расширения вен. Если спать на спине, то матка пережмёт полую вену, по которой кровь идёт к сердцу и можно почувствовать недомогание. Чтобы этого избежать, достаточно разблокировать «венозную недостаточность» − постараться спать на левом боку, поскольку полая вена проходит справа от матки.

Пульс. Он учащается на 10-15 ударов в минуту, даже во сне, и ещё больше в случае с близнецами. Он колеблется между 60 и 90 ударов в минуту. В 30-50 % случаев сердечный ритм возрастает с конца третьего месяца и продолжается до конца беременности. Это нужно, чтобы прокачать больший объём крови и вся сердечнососудистая система приспосабливается к дополнительной нагрузке.

Артериальное давление. Оно понемногу снижается в течение первых шести месяцев беременности, так как масса крови становится больше, а сосуды шире. С приближением срока давление возвращается к прежнему уровню (до беременности)

Дыхание.

Из-за гормональных может случиться гиперемия, прилив крови в слизистую носоглотки, трахеи и бронхов из-за чего может измениться тембр голоса и появится затрудненность в дыхании.

Пищеварение.

Из-за увеличения матки сдавливается мочевой пузырь, желудок, и кишечник. Однако вскоре внутренние органы матери адаптируются к новым условиям и освобождают место и для растущего плода, и для амниотической жидкости (amniotique), и для плаценты. Похоже, что именно гормоны скорее всего и нарушают работу системы пищеварения, чем и обуславливаются наблюдаемые при этом лёгкие расстройства.

Рот. В начале беременности нередко возрастание слюновыделения. Десны становятся более хрупкими и кровоточат во время чистки зубов.

Пищевод и желудок. Ощущение жжения, начинающегося в желудке и поднимающегося по пищеводу до самого горла, иногда сопровождаемое кислой на вкус отрыжкой, может появиться на 4-ом месяце беременности. Это «пирозис», феномен длящийся вплоть до родов, часто усиливающийся в лежащем положении. Он обязан временным нарушениям работы системы пищеварения, которая в обычном состоянии препятствует подъёму переваренного вверх. Также к нему приписывают рост волос у ребенка в животе матери.

Под влиянием весьма активного в период беременности гормона, прогестерона, желудок становится вялым, теряет тонус, отсюда и тошнота, которую иногда испытывают беременные женщины.

Тонкий кишечник и прямая кишка. Под действием прогестерона кишечник, так же как и желудок, и желчный пузырь, расслабляется. Прохождение пищи при этом замедляется, что может послужить причиной запоров, которые при обычном питании не характерны. Подобное замедление может на самом деле приводить к положительному эффекту, при котором организм матери поглощает из пищи больше содержащихся в ней необходимых компонентов.

Мочевыделение.

Вес плода растёт, давление матки на мочевой пузырь увеличивается и у беременной учащается желание чаще ходить в туалет. К тому же из-за увеличения объёма крови почки, обеспечивающие очистку крови от отходов и токсинов, работают интенсивнее. Почечные впадины и мочеточник, доставляющие мочу от почек к мочевому пузырю во время беременности тоже расслаблены и теряют тонус.

Гормональные изменения.

Во время беременности гормоны прогестерон и эстроген поддерживают жизнедеятельность плода, закреплённого на мягких мышцах матки, предотвращающих её сокращение во время беременности.

Есть один гормон, который производится лишь в беременности, гонадотропин, обеспечивающий процесс образования жёлтого тела в самой начальной её стадии.

Потом, с течением времени появляются и другие гормоны, к примеру, пролактин, отвечающий за изменение груди в связи с предстоящим вскармливанием молоком, или оситоцин (ocytocine), под действием которого начнутся роды.

**ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ**

Что нужно есть?

Чтобы выносить здорового ребенка нужно есть продукты с фолиевой кислотой, селеном, витаминами С, Е и комплекса витамина В, также нужно употреблять продукты с незаменимыми жирными кислотами.

Все это и даже больше можно найти в зеленых листовых овощах, печени, цельно зерновых продуктах, бобовых, грибах, чесноке, мясе, рыбе, яйцах, овощах. Очень полезно есть продукты с так называемыми жирными кислотами, они содержатся в растительных маслах холодного отжима, жирной рыбе и семечках. Поставщиками витамина В являются молочные продукты. Обязательно нужно включить в свой рацион хлеб грубого помола.

Не желательно пить газировку, кофе или черный чай (1 кружка в день). Можно употреблять молочные, кисломолочные напитки (молоко, простокваша, кефир и т.д.). Также нужно пить соки овощные, фруктовые. Из воды лучше остановить свой выбор на покупной негазированной, родниковой или артезианской воде. Очень полезно пить морсы и компоты.

Поливитамины

Обычно во время беременности увеличивается потребность в витаминах. К сожалению, с пищей беременная женщина не получает достаточное их количество, поэтому необходимы поливитамины. Они улучшают общее состояние будущей мамы, стимулируют правильный рост и развитие ее малыша, повышают сопротивляемость организма к инфекциям.

**ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ**

беременность матка физическая нагрузка

Будущая мама и домашние дела

Беременность - подходящее время отдохнуть от домашних дел и поручить заботы близким. Но если все, же приходится заниматься хозяйством, необходимо соблюдать меры предосторожности.

Покупки. Возвращаясь из магазина с покупками (их вес в обеих руках не должен превышать 3 кг), распределять груз равномерно на обе руки.

Стоячая работа (мытье посуды, глажка). Широко расставлять ноги, чтобы разумно распределить вес тела. Это позволит почувствовать, где находится центр тяжести, поможет удерживать его и избавит от лишней нагрузки нижнюю часть спины.

Если, занимаясь хозяйством, беременной предстоит подвигаться − открыть окна пошире. Мышцы, сокращающиеся из-за нагрузки, нуждаются в кислороде. Его нехватка может вызвать у будущей мамы одышку, так как организм, стараясь добыть живительный кислород, учащает дыхание. Ребенок тоже будет испытывать дефицит кислорода, ведь мамины затраты будут «покрываться» за счет его запасов.

Двигаться спокойно и медленно. Движения должны быть плавными. Тогда мышцы успеют «насытиться» поступающим кислородом, будущую маму не будет беспокоить одышка, и она с малышом почувствует себя комфортно.

Каждые 15-20 минут устраивать перерыв, чтобы дать мышцам расслабиться. Можно прилечь и устроиться поудобнее - тогда кровь будет свободно двигаться от ног к сердцу. Если беременная испытывает неприятные ощущения в пояснице, немедленно растянуть уставшие мышцы. Для этого опустится на четвереньки, то есть на колени и кисти и выгнуть спину, как кошка.

Когда беременная пылесосит, она должна не слишком наклоняться вперед, чтобы не нагружать поясницу, держать спину прямо. Можно одну ногу выставить вперед и чуть ее согнуть. Из этого положения небольшой наклон будет безопасен для позвоночника. Для мытья полов врачи рекомендуют использовать швабры с длинными ручками, чтобы не наклоняться.

Если нужно что-то достать с полки, нужно использовать подставку для ног или лестницей. Не стоит тянуться высоко вверх одной рукой. Если беременная будет это делать, при этом поднимаясь на носочки, её позвоночник слишком сильно согнется вбок, от чего могут пострадать удерживающие его мышцы.

Поднимая какой-нибудь предмет с пола, не наклонятся за ним. Согнуть колени. Обязательно держать спину ровной. Брать предмет прямыми руками и поднимать вверх, выпрямляя колени. Эти движения помогут избежать перенапряжения поясницы.

Чтобы собрать с пола мусор или вытереть пролитую воду, не нужно спешить наклонятся вниз. Лучше опустится на колени, положить ягодицы на пятки, слегка податься вперед и только после этого действовать. Это нужно делать, чтобы исключить наклоны вниз головой, которые могут вызвать головокружение.

Если вам нужно перенести небольшой предмет с места на место, держать его поближе к животу, чтобы центр тяжести тела не смещался еще больше вперед. Такое положение обычно приводит к перенапряжению мышц поясницы.

Физическая активность во время беременности. Необходимость активного образа жизни.

Умеренная физическая нагрузка во время беременности очень полезна. Она позволяет будущей маме чувствовать себя активной и бодрой, способствует нормализации артериального давления, увеличивает насыщенность крови кислородом и улучшает кровоснабжение плаценты. А ведь от уровня кровообращения напрямую зависит, как растет и развивается кроха, так как с током крови от матери к плоду через плаценту доставляются кислород и питательные вещества: белки, жиры, углеводы, витамины и полезные микроэлементы.

Помимо этого, правильно организованные и подобранные индивидуально тренировки во время беременности помогают беременной женщине поддерживать хорошую физическую форму, контролировать вес, помогают устранить боли в спине, бороться с бессонницей, улучшить психологическое состояние и сохранить привлекательность.

Список полезных физических нагрузок:

Аквааэробика.

Гимнастика для беременных.

Метод пилатеса.

Фитбол.

Йога.

Танец живота.

Прогулки во время беременности.

Будущей маме необходимо гулять каждый день. Во время прогулок происходит тренировка сердечнососудистой, дыхательной и мышечной систем. Одновременно легкие насыщаются кислородом. Благодаря этому ткани будущей мамы получают достаточное количество кислорода, и процессы обмена в них происходят на должном уровне. С кровью через плаценту кислород попадает к плоду, где участвует в многочисленных процессах обмена, тем самым способствуя его росту и развитию.

Пешие прогулки укрепляют мышцы ног, спины, ягодиц. Важно и то, что при физической нагрузке усиливается кровоснабжение костной ткани и поэтому улучшается обмен кальция, в результате чего не происходит его вымывание из костей. Прогулки на свежем воздухе вместе с правильным питанием поддерживают нормальную перистальтику кишечника, помогая в борьбе с запорами (эта проблема становится особенно актуальной во время беременности). Кроме того, во время прогулок повышается настроение, появляется прилив сил. Все это благотворно сказывается на самочувствии будущей мамы. Во время беременности рекомендуется гулять 1,5-2 часа в день. Если длительная прогулка не под силу, можно гулять 2-3 раза в день по 30-40 минут. Во время ходьбы нужно распределять вес тела равномерно на обе ноги. Следить за положением таза, выдвинуть его чуть вперед, чтобы копчик был направлен строго вниз. Это избавит от прогиба в пояснице. Плечи держать развернутыми, не наклоняться назад. Стараться перекатываться с пятки на носок, чтобы не перегружать пятки и не ходить вразвалку. Гулять в спокойном темпе со скоростью 3-4 км в час. Нужно иметь в виду, что слишком медленная ходьба приятна для отдыха, но не служит тренировкой для сердечнососудистой и дыхательной систем. А пешие прогулки в слишком быстром темпе являются перегрузкой для будущей мамы.

**ГИГИЕНА ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ**

Вообще-то, гигиена − понятие очень емкое. По сути дела, это образ жизни беременной женщины, включая питание, режим труда и отдыха, секс и т.д.

И в ранние, и в поздние периоды беременности в организме женщины происходит большое количество изменений. При этом прежний, "добеременный" гигиенический режим не всегда может поддержать тот уровень свежести и комфорта, к которому привыкла беременная женщина.

В течение всей беременности будущая мама должна особенно следить за чистотой своего тела и одежды, уделять внимание личной гигиене. Чистая кожа, свежее белье не только облегчают кожное дыхание, улучшают работу внутренних органов, но и способствуют хорошему самочувствию, бодрому настроению.

Кожа способна выполнять функции газообмена (поглощение кислорода и выделение углекислого газа), выведения жидкости через потовые железы, что снижает нагрузку на почки. Поэтому желательно утром и вечером принимать душ или обтирать водой комнатной температуры все тело. Обязательно подмываться кипяченой водой не менее 2 раз в день. Полезно также каждый день обмывать молочные железы водой комнатной температуры и затем растирать жестким полотенцем. С этой же целью можно вшить в чашечки бюстгальтера кусочки махровой ткани.

Беременной женщине следует изменить и режим половой жизни. В первые три и последние два месяца половые сношения противопоказаны, т. к. они могут вызвать прерывание беременности. В остальные сроки половые сношения должны быть ограничены, следует максимально оградить половые пути женщины от инфицирования.

Что касается различных средств (шампуни, гели для душа, бальзамы, кондиционеры и т.п.), то можно следовать своим прежним предпочтениям, если реакция на них не изменилась. Туалетное мыло может усиливать сухость кожи, но не у всех. Лучше использовать мягкие средства с натуральными экстрактами, с пониженной аллергенностью (т.е. способностью вызывать аллергическую реакцию). Использовать нерезкие дезодорирующие кремы (это наиболее предпочтительно), шариковые дезодоранты.

Кожа беременной женщины может приобрести ряд не совсем приятных глазу изменений: красноту, сухость и шелушение, пятна, растяжки, просвечивающие сквозь кожу вены, иногда - прыщи. Некоторые женщины отмечают появление на коже сосудистых пятнышек красного цвета, по форме напоминающих маленьких паучков. Это так называемые телеангиоэктазии - расширенные мелкие кровеносные сосуды, просвечивающие сквозь кожу.

Использовать опять-таки мягкие кремы и лосьоны, специальные косметические кремы. В течение дня опрыскивать лицо профильтрованной или кипяченой водой с помощью пульверизатора, увлажнять воздух в помещении. Самый важный вклад в "борьбу" с этими изменениями вносят правильное питание, достаточное количество витаминов и хороший гигиенический режим.

Отдельно следует сказать о том, что в целях гигиены беременной женщине следует регулярно менять постельное белье (не реже одного раза в неделю), при этом обязательно пользоваться пододеяльником и наволочкой для по душки. Еще чаще женщине необходимо менять нижнее белье (ночную сорочку), так как во время беременности в связи с гормональными изменениями в организме наблюдается более обильное потоотделение, особенно во время сна.

**РЕЖИМ ДНЯ БЕРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ**

Очень важный вопрос относительно дневного режима беременной женщины касается сна. В первые месяцы срока длительность сна остается привычной для каждой женщины. Но обычно при беременности у женщины наблюдается быстрая утомляемость, в результате которой появляются головокружение, повышенная сонливость. Поэтому продолжительность сна беременной должна быть не менее 8 − 9 ч. Наиболее оптимальное время для этого − с 22 ч вечера до 7 ч утра. Кроме того, будущей матери (особенно во второй половине беременности) рекомендуется отдыхать (спать) в течение дня (1 − 2 ч после обеда), оптимально − с 14 до 16 ч. Но днем долго спать не следует, так как это может нарушить ночной сон. В том случае, если спать днем не хочется, после обеда, дневной прогулки или домашней работы рекомендуется отдохнуть лежа или поспать 30 − 50 мин. Для того, чтобы улучшить сон, комната беременной должна хорошо проветриваться несколько раз в день, особенно перед сном. При нарушении сна (что вполне возможно при беременности), беременной лучше обратиться к врачу, который выпишет соответствующее успокоительное. Но пересыпание беременной женщины тоже нежелательно, ведь в этом случае нарушается весь режим. После полноценного сна, встав с утра, желательно сразу же сделать несколько легких упражнений, которые помогут проснуться. Причем делать их можно прямо в постели, не вставая, а потягиваясь и приводя в движение конечности.

Так как питание во время беременности − один из основных и важных факторов здорового ее протекания и сохранения здоровье матери, то прием пищи следует проводить в одни и те же часы. И наиболее важно для беременной вовремя позавтракать, причем завтрак лучше проводить не сразу после подъема, а минимум через полчаса, чтобы избежать характерной для утренних часов тошноты и рвоты. Таким образом, завтрак беременным женщинам лучше проводить с 7.30 до 8.30 ч утра (в зависимости от того, во сколько она встала с постели).

После завтрака, в том случае, если женщина себя хорошо чувствует, может сходить в магазин за продуктами либо заняться домашней работой. Вообще будущей маме нужно делать только такие дела, которые не вызывают у нее чувства усталости, а при малейших признаках таковой, следует немедленно отдыхать. Помимо естественных движений, осуществляемых за счет бытовых дел и домашней работы, беременной женщине полезно хотя бы два раза в день: утром (после подъема до завтрака) и во второй половине дня (за 1 ч до обеда или через 2 ч после него) выполнять дополнительные гимнастические упражнения, полезные для развития будущего ребенка. Не менее значимую роль, чем завтрак, играет
обед беременной женщины. Обед будущей матери должен приходиться на 13-14 ч дня (не позже). Через 2 ч после обеда (15.30-16 ч дня) ежедневно каждой будущей матери разумно устраивать легкий полдник, состоящий из стакана напитка, тарелочки творога или фруктов.

На 18 − 19 ч вечера приходится ужин. Устраивать ужин позже 19 ч вечера не стоит, поскольку пища должна успеть перевариться до сна, дабы не заставлять работать ночью и без того перегруженные органы (желудок, почки, мочевой пузырь).

Во второй половине беременности аппетит беременной еще более увеличивается, поэтому в этот период режим несколько из меняется. При завтраке в 8 ч утра будущая мать должна устроить второй завтрак в 11-12 ч. Затем следует Привычный обед, после него − полдник (в 15 ч), в 17 ч − первый (легкий) ужин, состоящий из стакана любого напитка, творога, ягодного пудинга или фруктов, в 19 ч вечера − полноценный ужин и традиционный вечерний прием пищи до сна.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В заключение хочу сказать, что беременность у каждой женщины проходит по-разному и достаточно индивидуально. Разумеется, в данной работе освещаются лишь основные аспекты и физиологические особенности во время беременности. Естественно, не стоит считать данную работу и приводимые в ней рекомендации истиной в последней инстанции и необходимо обязательное наблюдение у врача. Тем не менее, приведенные здесь основные направления и рекомендации позволят более полноценно подготовиться к такому событию, как рождение ребенка.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Жак Шмитц «Вы и ваша беременность».

. Валерия Фадеева «Самая важная российская книга мамы. Беременность. Роды. Первые годы».