



# ТЕРРИТОРИЯ МАМ



## Календарь беременности

пособие для будущей мамы



## *Дорогая будущая мама!*

Беременность всегда украшает женщину. В этот замечательный период Вы меняетесь не только внешне, но и внутренне, начинаете ощущать мир вокруг по-новому, ведь теперь в Вас зарождается новая жизнь.

Очень важно пройти период беременности в соответствии с заложенными природой законами. Это станет залогом Вашего здоровья и здоровья Вашего малыша.

Часто можно услышать мнение о том, что беременность требует от женщины много сил и энергии. Но если следовать некоторым несложным правилам, то 9 месяцев принесут массу положительных эмоций и множество приятных ощущений.

### **БЕРЕМЕННОСТЬ**

Беременность – это естественное физиологическое состояние, сопровождающееся становлением новой функциональной системы мать-плод и приводящее к огромным изменениям в организме будущей матери (физиологическим, психологическим). Будущим родителям необходимо знать все этапы развития, которые проходит их ребенок в своей внутриутробной жизни (оплодотворение, развитие зародыша, плода) и то, как протекает нормальная беременность.

Одним из самых важных вопросов, беспокоящих женщину в этот период, является **РАСЧЕТ СРОКА БЕРЕМЕННОСТИ**. Он необходим для оценки правильности роста и развития плода. Также позволяет определить, доношен ли ребенок (недоношенные дети – дети, родившиеся до 38 недели беременности, переношенные – после 41-42 недели).

На первом осмотре врач женской консультации определяет Ваш срок, узнает дату начала последней менструации (зачатие происходит приблизительно через 10-15 дней после этого). Для расчета срока родов необходимо отсчитать девять месяцев и семь дней от первого дня последнего менструального периода или 266 дней от момента зачатия (если известна дата). Беременность продолжается 280 дней, или 40 недель (от первого дня последнего менструального периода). Когда врач говорит, что срок беременности 12 недель, это значит, что плоду десять недель. Может случиться так, что женщина не помнит дату начала последней менструации.

Если Вам не удастся вспомнить дату начала последней менструации или она была скудной или необычной, в настоящее время возможно применение других методов определения сроков. К примеру, ультразвуковое исследование (УЗИ) перед окончанием шестого месяца является одним из самых точных методов.

**Сроки нормальной беременности по разным расчетам могут различаться. Назначенный срок родов стоит рассматривать как приблизительный, рождение малыша может быть в течение двух недель до или после этого срока. Более половины детей рождаются в пределах отклонения десяти дней от назначенного срока, и только единицы – в точно назначенный день.**

Во время физиологически протекающей беременности в связи с развитием плода и плаценты в материнском организме наблюдаются значительные изменения функции всех важнейших органов и систем. Эти изменения очень важны: они носят выраженный приспособительный характер и направлены на создание оптимальных условий для развития плода.

Развитие плода совершается согласно генетическому коду, однако сами процессы роста и развития находятся в тесном взаимодействии с материнским организмом. Во время внутриутробной жизни у плода формируются собственные регулярные механизмы, обеспечивающие его адаптацию к изменяющимся условиям окружающей среды, которой для него является материнский организм.

Течение беременности делят на три триместра, примерно по три месяца каждый. Давайте проследим за изменениями в организмах мамы и ребенка в течение всего периода беременности, которая составляет 40 недель.

## **ПЕРВЫЙ ТРИМЕСТР БЕРЕМЕННОСТИ**

### ***Первый месяц беременности***

*Первая неделя.* Оплодотворение яйцеклетки происходит в маточной трубе, далее в течение трех-четырех дней она движется в полость матки. При этом она начинает перестраиваться, образуя шар делящихся клеток. В полости матки зародыш еще трое-четверо суток движется к месту прикрепления.

*Вторая неделя.* Наружный слой зародыша начинает вырабатывать гормон под названием хориальный гонадотропин. Именно он сигнализирует организму матери: наступила беременность, нужно перестраиваться! Зародыш постепенно погружается в слизистую оболочку матки: процесс продолжается 48 часов. К этому моменту запас питательных веществ в яйцеклетке истощен, и теперь зародыш будет получать все необходимое из организма матери с помощью своих наружных клеток – ворсинок. Начинается образование пуповины и плаценты – детского места, которое все девять месяцев будет обеспечивать ребенка кислородом, питанием и выводить ненужные для его организма вещества.

*Третья неделя.* С 3-ей недели развития зародыша начинается очень важный процесс развития плаценты, что обеспечивает интенсивный обмен между организмами плода и матери. Из клеток формируются 3 зародышевых листка (эктодерма, мезодерма и энтодерма), из которых образуются все ткани и органы. Происходит закладка позвоночника и первых кровеносных сосудов.

*Четвертая неделя.* Первые сокращения сердца и движения крови обнаруживаются уже в начале 4-ой недели развития. К концу 4-ой недели сердце уже сформировалось, появились его основные отделы. Формируются глазные впадины, появляются зачатки ручек и ножек. Начинаются закладка и развитие внутренних органов: кишечника, печени, почек, мочевыводящих путей. Совершенствуются, развиваются сердце и мозг.

Размер эмбриона к концу первого месяца – 4 мм.

**Для снижения частоты гибели зародышей и врожденных пороков развития необходимо охранять организм женщины от неблагоприятных воздействий окружающей среды именно в первые 3-8 недель беременности. Будущей маме необходимо не нервничать, избегать всего, что может навредить ребенку (курение, алкоголь, вредные химические вещества), избегать резких движений, пробежек, подъема тяжестей.**

### ***Второй месяц беременности***

*Пятая неделя.* С пятой недели увеличивается матка и врач уже может определить срок беременности. Еще раз напоминаем, что нельзя откладывать визит в женскую консультацию. Вам необходимо пройти ряд лабораторных исследований.

И вот, со 2-го месяца в организме будущей мамы меняется гормональный баланс. До этого уровень половых гормонов (эстрогенов и прогестерона) был таким же, как во второй фазе менструального цикла. На 5-ой неделе он значительно повышается, так как развитие желтого тела яичника (на месте оплодотворенной яйцеклетки) достигло своего пика. Начинает интенсивно работать и кора надпочечников – дополнительный источник гормонов. Поэтому на 2-ом месяце усиливаются так называемые субъективные признаки беременности (изменение вкусовых пристрастий, усиление чувствительности к запахам и др.). У многих появляется тошнота по утрам. Но этого не нужно бояться.

### ***Плод***

На втором месяце беременности эмбрион особенно чувствителен ко всякого рода повреждающим факторам.

К 35 дню начинают формироваться нос и верхняя губа. Если в это время нормальное развитие плода нарушено, зачатки могут не срастись как положено, и ребенок родится с «заячьей губой».

*Шестая неделя.* Практически завершается «постройка» плаценты, окончательно налажены связи с материнским организмом. Образовался важнейший орган иммунной системы – вилочковая железа (тимус). Все четче и рельефнее природа «лепит» лицо: продолжается формирование глаз, носа, верхней и нижней челюсти. Растут ручки и ножки, только пальчиков на них пока нет.

*Седьмая неделя.* Совершенствуется строение сердца: формируются перегородки, крупные сосуды, сердце становится четырехкамерным. В печени уже появились желчные протоки, бурными темпами идет развитие эндокринных желез.

Растет, развивается мозг. Оформились ушные раковины, на конечностях появились пальчики. Эмбрион уже двигается, но пока слишком мал, чтобы мать эти движения почувствовала.

*Восьмая неделя.* Интенсивнейший процесс развития внешних и внутренних органов, особенно половых. До 8 недель пол по внешнему виду определить невозможно. Теперь под влиянием генов Y-хромосомы у мальчиков формируются мужские гонады (яички) и начинают вырабатывать тестостерон – мужской половой гормон. А у девочек наружные половые органы пока не изменены.

Размер эмбриона к концу второго месяца – 3 см.

### ***Третий месяц беременности***

В это время завершается процесс формирования плаценты, она усиленно вырабатывает женские половые гормоны. Теперь всё, что ест мама, ест и малыш. А также активно формируется головной мозг. Сейчас очень опасно воздействие на малыша алкоголя, никотина, химических веществ.

Важно помнить, что нормальная беременность никогда не сопровождается болью!

Должны насторожить:

- Периодически возникающая боль внизу живота и в области поясницы;
- Чувство давления на прямую кишку;
- Повышенное отделение слизи из влагалища.

При наличии даже одного симптома немедленно ложитесь в постель, все физические нагрузки Вам противопоказаны, только покой! Но если боль не проходит в течение 2-3 часов, обращайтесь к врачу: затянувшееся состояние, которое врачи называют угрозой прерывания беременности, очень опасно для плода.

При появлении кровянистых выделений сразу же обратитесь к врачу. На этом этапе можно избежать самопроизвольного выкидыша.

### ***Плод***

К концу третьего месяца внутриутробной жизни ребенок двигает ручками и ножками, сжимает кулачки, поворачивает головку, открывает рот, даже пробует сосать свой пальчик.

*Девятая неделя.* Совершенствуется строение лица; формируется твердое нёбо, рот. Продолжают развиваться внутренние органы, особенно интенсивно печень, что очень важно, ибо до 20-й недели именно печень – основной кроветворный орган ребенка. Идет активный рост мышц на ручках и ножках, связочного аппарата. Теперь плод в состоянии двигаться. Движения пока хаотичные.

*Десятая неделя.* Завершилось развитие глаз, но они еще закрыты крохотными веками. Нос, уши, губы доведены природой до человеческого «стандарта». Самое главное – завершилось формирование рта и всего кишечного тракта: удлиняется, закручивается в петли кишечник, «оформляется» прямая кишка. Теперь Ваш ребенок уже может глотать. Сформированы оба полушария головного мозга, начинает развиваться мозжечок. Скоро ребенок будет двигаться не хаотично, а плавно, реагируя на движения матери и внешние шумы.

*Одиннадцатая неделя.* Продолжается окостенение скелета. Начинает формироваться голосообразующий аппарат. Дальнейшее развитие получают эндокринные железы, почки, печень. Формируются лимфоузлы.

*Двенадцатая неделя.* Гораздо четче можно прослушать сердцебиение плода. Конечно, стетоскопу, к которому мы привыкли, это не под силу – нужен специальный ультразвуковой стетоскоп. Он зафиксирован 130-150 ударов в минуту – вот так активно работает крохотное неутомимое сердечко.

Рост плода к концу третьего месяца уже 9 см.

## **ВТОРОЙ ТРИМЕСТР БЕРЕМЕННОСТИ**

### ***Четвертый месяц беременности***

Начало второго триместра – четвертый месяц совместной жизни матери и плода – традиционно считается наиболее спокойным периодом. Исчезли неприятные проявления раннего токсикоза: теперь Ваш организм приспособился к новому состоянию, позади остался первый, для многих женщин весьма острый период психологической и физической адаптации, уравнились реакции нервной системы. Вы вновь чувствуете себя спокойно, комфортно, уверенно!

В этот период, однако, может развиваться гиповитаминоз. Необходимо проверить содержание в крови витаминов и фолиевой кислоты.

### ***Плод***

На четвертом месяце внутриутробной жизни Ваш малыш стремительно набирает массу тела. Если в конце 12-ой недели он весил 40-45 г, к 16 становится значительно более «увесистым» – 200-граммовым.

Главное событие месяца – интенсивное формирование самого сложного, самого «ранимого», самого необходимого человеку органа – коры головного мозга. Конечно, все органы важны. Но именно серое вещество коры головного мозга делает человека человеком – существом мыслящим.

*Тринадцатая – четырнадцатая недели.* Завершается формирование практически всех органов. Далее они будут расти, совершенствоваться. Все системы теперь начинают работать примерно так же, как у взрослого человека (а раньше могли временно исполнять «чужие» обязанности).

Печень до сих пор «делала» кровь, сейчас занимает свое место в пищеварительной системе. Красный костный мозг подхватил кроветворную «эстафету» и, как положено, взял на себя эту функцию. Несмотря на то, что оформились не все клетки крови, уже можно определить ее группу и резус-фактор.

Желудок, желчный пузырь, кишечник начинают старательно трудиться в крохотном организме. В кишечнике появляется первое содержимое: пока оно состоит в основном из желчи.

*Пятнадцатая неделя.* В слаженную работу всего организма включаются почки. Два месяца назад первичная почка принимала участие в формировании половой системы, а выделительные функции исполняла плацента. Она и теперь берет на себя львиную их долю, однако почки уже начинают сами выделять мочу в околоплодные воды, количество которых постепенно увеличивается. Ребенок, как космонавт в невесомости, свободно плавает в околоплодных водах и чувствует себя отлично!

Совершенствуются железы внутренней секреции – прежде всего надпочечники. Теперь уже и они умеют вырабатывать гормоны, нужные ребенку в этот период, вносят свою лепту в общий гормональный уровень детского организма.

Рост плода к концу четвертого месяца – 14 см.

### ***Пятый месяц беременности***

Вот и наступил долгожданный момент: ребенок подает явные признаки своего существования – толкается изнутри. Мамы «со стажем» почувствуют это в 17-18 недель, первобеременные – позже, в 20 недель.

К началу пятого месяца матка значительно увеличена, ее дно находится на 17-18 см выше лонной кости. Изменилась Ваша походка: увеличился живот, и теперь, чтобы поддерживать равновесие, приходится несколько откидывать верхнюю часть туловища назад.

#### *Плод*

Вот они – первые движения ребенка в материнском лоне... Сейчас они еще, может быть, не так активны, какими будут совсем скоро – через несколько недель. Но и теперь Вы можете судить, комфортно или не очень чувствует себя ребенок.

Интенсивные толчки вряд ли выражают радость. Скорее, это сигнал: «Мама, мне не хватает кислорода, наверное, ты давно не гуляла, не двигалась? А, может быть, наоборот, занимаешься тяжелым физическим трудом?» Если в такие минуты вы выйдете из помещения на воздух или приляжете отдохнуть, то почувствуете, как умиротворится, успокоится ребенок.

А вот полное их отсутствие должно стать сигналом тревоги – и не сигналом даже, сиреной! Если ребенок не подает признаков жизни – немедленно к врачу! Ведь именно движения его, сильные или слабые, теперь свидетельствуют: он живет, развивается, чувствует!

К концу пятого месяца внутриутробной жизни тельце ребенка «одевается» нежнейшими пушковыми волосками, особенно густыми и хорошо различимыми на голове.

Эндокринная и центральная нервная системы «руководят» всеми функциями маленького организма, «курируют» его рост и развитие. Продолжает расти, совершенствоваться и усложняться мозг ребенка.

*Семнадцатая неделя.* Ребенок приоткрывает глаза, жмурится. Движения его перестают быть беспорядочными. Теперь они все больше и больше становятся реакцией на его внутреннее состояние, взаимоотношения с организмом матери.

*Восемнадцатая неделя.* Продолжается формирование иммунной системы. Организм плода уже способен синтезировать вещества, помогающие справляться с инфекциями – интерферон и иммуноглобулин.

*Девятнадцатая и двадцатая недели.* Практически включились в работу все эндокринные железы. Их гормональная продукция оказывает колоссальное влияние на обмен веществ в детском организме и, конечно, на его дальнейший рост. В это время начинает исполнять свои прямые обязанности селезенка. Именно она становится «фабрикой» лимфоцитов и моноцитов, осуществляющих в организме защитные функции. Селезенка плода следит и за качеством эритроцитов, вырабатываемых костным мозгом. Словно строгий контролер, она отсортировывает дефектные эритроциты и разрушает их.

Ребенок, активно двигается, реагируя, например, на недостаток кислорода, его кожа покрывается особым веществом – первородной смазкой. Это творожистое вещество беловатого цвета представляет собой смесь секрета сальных желез и чешуек эпидермиса. Особенно густо покрывает она волосистую часть головы, лицо, за ушками, складки и сгибы ручек и ножек.

Рост плода к концу пятого месяца составляет примерно 20-25 см.

### ***Двадцать первая – двадцать четвертая недели беременности***

Наконец, многое уже позади! Для Вас началась вторая половина беременности. Врач наблюдает за самочувствием будущей матери и развитием малыша по неделям, поэтому удобнее освещать течение беременности тоже по неделям.

Самое важное, что следует отметить, - к 24-й неделе внутриутробного развития ребенок целиком заполнил полость матки. Сейчас она находится приблизительно на 24 см выше лонной кости, практически на уровне пупка. Матка теперь будет не только продолжать расти, но и растягиваться.

#### ***Плод***

***Двадцать первая – двадцать вторая недели.*** Идет интенсивный рост костей и мышц. «Закладывается» пассивный иммунитет за счет иммуноглобулинов, поступающих через плаценту от матери. Однако защитные силы крохотного организма еще слишком слабы, чтобы противостоять, например, вирусам гриппа. Если мама переболеет им в это время, у малыша могут в той или иной степени пострадать сердечно-сосудистая, выделительная, нервная системы.

***Двадцать третья – двадцать четвертая недели.*** Заканчивается «оформление» еще двух отделов головного мозга – среднего и мозжечка. К концу шестого месяца головной мозг весит уже около 100 гр. На нем видны борозды и извилины, продолжающиеся совершенствоваться, углубляться.

Все внутренние органы ребенка уже вовсю трудятся: функционирует печень, собирая «запасы» гликогена, красный костный мозг и селезенка активно защищаются кроветворением, работают пищеварительная система, почки. Незрелыми остаются только легкие. И тем не менее именно в этот срок ребенок делает первые дыхательные «упражнения». «Каким образом? – спросите Вы. – Ведь малыш плавает в околоплодных водах. Как же и, главное, что он может вдыхать?»

То, что внутриутробно ребенок находится в водной среде, нимало природу не смущает. Организм дыхания (бронхиальное дерево) шестимесячного плода уже хорошо сформированы, вплоть до мельчайших пузырьков – альвеол. Микроскопические клетки, выстилающие, как ковром, легочные альвеолы, к 24 неделе начинают вырабатывать вещество, которое смазывает их и не дает при дыхании слипаться.

Получая от матери кислород с током крови, ребенок, конечно, сам не дышит, потому что легочная ткань не расправляется и воздух в легкие не поступает. Он лишь делает дыхательные движения. Околоплодные воды при этом в небольшом количестве попадают в легкие, но не причиняют малышу никакого вреда. Такие дыхательные «тренировки» совершаются под руководством дыхательного центра в головном мозге.

Нормальное созревание и функционирование этого центра напрямую зависят от того, какой образ жизни – здоровый или нет – ведет его мать. Мы уже говорили, что если она много гуляет, дыша свежим воздухом, соблюдает режим – все идет хорошо. Но если токсические вещества: никотин, алкоголь, пары лаков, красок, растворителей угнетают центральную нервную систему плода – развитие дыхательного центра и бронхов может отставать.

Вес плода к концу 24-ой недели составляет примерно 600 грамм.

### ***Двадцать пятая – двадцать восьмая недели беременности***

К концу двадцать восьмой недели завершится второй триместр беременности. В этом месяце важно

- Не курить и не находиться в помещении, где курят, не пить спиртные напитки;
- Носить обувь на низком каблуке и при необходимости ежедневно бинтовать ноги эластичными бинтами;
- Регулярно посещать женскую консультацию, делая назначаемые врачом исследования и анализы;
- Принимать препараты кальция, железа, поливитамины для беременных.

## *Плод*

Наиболее важное событие этого периода: мозг плода налаживает прочнейшие связи с корой надпочечников. Следствие этого союза – продуцирование ими гормонов, необходимых ребенку для будущей адаптации к условиям жизни после рождения. Начинает созревать гипофиз: теперь он самостоятельно, независимо от материнского организма, вырабатывает гормон роста.

*Двадцать пятая – двадцать шестая недели.* Плод весит 700-750 г. Нарращивают массу мышцы, удлиняется и прочнеет скелет. Продолжаются изменения в легких: всё больше в них становится клеток, вырабатывающих сурфактант – особое вещество, которое не дает альвеолам слипаться, способствует их расправлению. Только при этом условии легкие смогут дышать! Главная составляющая часть сурфактанта – так называемые фосфолипиды – оказываются и в околоплодной жидкости. Если появится угроза преждевременных родов, именно по уровню содержания фосфолипидов в амниотической жидкости можно судить о том, как идет созревание легких, насколько ребенок жизнеспособен.

*Двадцать седьмая – двадцать восьмая недели.* Органы слуха теперь настолько совершенны, что звуки внешнего мира становятся частью жизни плода. Сердцебиение матери – сейчас для самая чудесная, самая успокаивающая музыка на свете. И после рождения малыш еще долго будет затихать у мамы на руках, замороженный знакомыми ритмами.

Различает он и родительские голоса – важно, чтобы они были спокойными, доброжелательными.

Самым благоприятным образом в это время действует на плод негромкая классическая музыка, а вот шумные рок-произведения, по данным исследователей, раздражают и угнетают его нервную систему.

Ребенок занимает всю полость матки, но пока еще может менять свое положение. Пушковые волосы все так же обильно покрывают его тело, ноги скрещены и поджаты, руки притянуты к груди. Надбровные дуги хорошо развиты, появились ногти, правда, не достигающие пока до кончиков крохотных пальцев.

Он умеет улыбаться, хмурится. По-прежнему сильно страдает, если мать курит или находится в помещении, полном табачного дыма, если она нервничает.

28-недельный ребенок не может еще жить самостоятельно – прежде всего из-за недоразвития легких. Но выходить его, если он рождается в этот срок легче, чем в предыдущий месяц.

Рост плода к концу 28-й недели – 35 см, вес 1000-1300 г.

## *Двадцать девятая – тридцать вторая недели беременности*

В этот период ощутимо возрастает нагрузка на организм, увеличивается вероятность появления отеков. Для того, чтобы помочь ребенку сохранить нужное положение, следует носить бандаж, он поможет маме сохранить хорошую форму после родов.

Начиная с 30-й недели беременности работающей женщине положен дородовой отпуск.

## *Плод*

На 29-30-й неделе он уже весьма активен: плавает в околоплодной жидкости, постоянно разминаясь. Даже когда спит, сжимает кулачки, «пожимает» плечами, морщится. А уж бодрствуя, обязательно дает о себе знать: всю потягивается, выпрямляет ручки и ножки, поворачивается. Эти движения ощутимы, но не слишком резки. Если же вдруг ему становится не по себе, когда мать устала или находится в комнате, где накурено, картина меняется: теперь он двигается усиленно, резко, требовательно. Сильные толчки плода всегда должны насторожить, хотя не исключено, что он так показывает свой темперамент.



*Тридцать первая – тридцать вторая недели.* Он «мужает» не по дням, а по часам, накапливая мышечную массу. И если по какой-то причине беременность теперь прервется, во-первых, это событие считается уже не выкидышем, а родами, хотя и преждевременными; во-вторых, они всегда происходят «по инициативе» ребенка – он не станет терпеть, если ему плохо!

Кожа покрыта первородной смазкой, а еще она непривычно для нашего глаза ярко-розовая (нет подкожной клетчатки), и сквозь нее просвечивает сеть кровеносных сосудов.

Вес плода к концу 32-й недели – 1400 грамм.

### **Тридцать третья – тридцать шестая неделя беременности**

В последний месяц беременности матка становится очень чувствительной к толчкам и движениями ребенка, который теперь старательно «разминается». Периодически напрягается и мускулатура матки. Это может быть несколько раз в сутки, но длится недолго. Не пугайтесь! Преждевременные роды Вам не грозят: просто матка как бы делает «гимнастику», происходит своеобразная «репетиция» будущих родов.

#### *Плод*

Сердце малыша становится совершенным, остается небольшое отверстие между предсердиями, но оно закроется с первым вздохом при рождении.

Идет окончательная «отделка» центральной нервной, эндокринной, иммунной систем. И, конечно, в самом разгаре природная «установка» на рост. Чтобы прибавить в весе, ребенок усиленно забирает у матери все, что ему необходимо. Он не только питается за ее счет, но в еще большей, чем в предыдущий месяц мере управляет ее организмом: если возникает угроза прерывания беременности, значит, худо именно плоду, а не маме.

Конечно, будущих родителей очень интересует то, как выглядит их малыш в этот период. Черты лица уже «отточены», кожа заметно светлее, ушел непривычный розовый цвет и почти совсем исчезла сыровидная смазка. А вот небольшой пушок на теле пока сохранился. Ноготки отросли и уже выступают за края пальчиков. На ладошках и стопах проступил кожный узор – неповторимый, свойственный только этому человеку. Узор, который останется на всю жизнь. Набирает «массу» живот, из-за этого пупок «продвигается» вверх, к своему законному месту.

Он уже зрелый человечек. И если рождается в этот срок, то не требует особых усилий для выхаживания.

Вес плода – 2100 – 2700 грамм, рост – 44-45 см.

### ***Тридцать седьмая – сороковая недели беременности***

Последние четыре недели – ответственное время для подготовки к родам. Постарайтесь мобилизоваться и не чувствуйте себя несчастной. Не ведите себя как больная. Вы – здоровая и счастливая женщина, стоящая на пороге нового этапа жизни. Беременность и роды просто работа, природой предназначенная для организма женщины.

#### **Будущая мать должна запомнить:**

- Примерно за две недели до родов или чуть раньше из шейки матки отойдет слизистая пробка;
- Плацента начинает стареть: появляются трудности в снабжении плода питательными веществами и кислородом;
- В матке изменяется центр тяжести и, как следствие, возможна боль в пояснице;
- Повышается чувствительность матки к толчкам ребенка
- Грудные железы увеличились, набухли, может выделяться молозиво;

- Возможно перенашивание беременности, а это опасно для плода. Будьте начеку!
- Отхождение вод – сигнал немедленно отправляться в родильный дом.

### *Плод*

Плод доношен, полностью сформирован. Заканчивается «становление» половой системы: у мальчиков яички спускаются в мошонку. «Поднимавшийся» последние недели вверх пупок достиг своего законного места. Сыровидная смазка исчезла, она может сохраниться лишь там, где надо беречь нежную кожу от потертостей – в паху, в подмышечных впадинах.

У ребенка уже неплохая перестальтика кишечника, и в нижних его отделах накапливается меконий – первородный кал. Откуда берется меконий? Все просто: это результат переработки в пищеварительной системе проглоченных околоплодных вод. В его состав входят частички эпителия и первородной смазки, секрет желудка и кишечника. Меконий у неродившегося ребенка стерильный, но сразу же после рождения в кишечнике поселятся различные микроорганизмы. Вовсю готовится к работе «система», которой поручена архиважная задача – обеспечить малыша умением сосать. Без преувеличения, от этого безусловного рефлекса зависит его жизнь.

Весь последний месяц в материнской утробе ребенок, если нет тазового предлежания, «простоит» на голове. Почему начинаются роды? На этот вопрос пока нет определенного ответа. Наиболее распространена теория, что их инициатор – плод. К 40-й неделе (или несколько раньше) он оказывается в непростой ситуации: плацента состарилась и уже с трудом переправляет ему питательные вещества, а матка становится слишком тесной. Ребенок испытывает неприятные ощущения, у него активизируется кора надпочечников и выделяется большое количество кортизола – гормона стресса. В ответ изменяется гормональный баланс в организме матери. В результате матка становится очень чувствительной к биологически активным веществам, вырабатываемым плацентой и гипофизом женщины. Она начинает сокращаться – появляются регулярные схватки, за которыми следуют роды.

Доношенный ребенок – розовый, с хорошо развитым подкожным жировым слоем. Немало младенцев в утробе матери отрачивают довольно длинные волосы, и ногти у них уже такие большие, что во время родов малышу иногда случается расцарапать себе лицо. Средний вес здорового доношенного ребенка – 3000 – 3700 г. Рост новорожденных – от 50 до 54 см.

Многих женщин интересует вопрос, обязательно ли новорожденный должен кричать? Да, должен. Ведь крик приходит с первым вдохом: расправляются легкие, и младенец начинает дышать.



**Поздравляем! Ты стала мамой!**  
**Если тебе необходима любая помощь- позвони нам!**  
**СРЦ Таштагольского района 8(38473) тел. 3-36-13; 2-33-36**

