

БКарманная
Библиотека



СКОРО БУДУ
МАМОЙ

Карманная библиотека (лучшее) (АСТ)

Николай Савельев
Скоро буду мамой

«АСТ»

2017

УДК 618
ББК 57

Савельев Н. Н.

Скоро буду мамой / Н. Н. Савельев — «АСТ»,
2017 — (Карманная библиотека (лучшее) (АСТ))

ISBN 978-5-17-094224-4

Карманный справочник «Скоро буду мамой» ответит на многие вопросы женщины на различных этапах беременности. Вы узнаете, какие анализы и обследования необходимы, поймете, как развивается плод. В книге вы найдете информацию о том, как подготовиться к беременности, как правильно питаться, в ней содержатся специальные комплексы упражнений для беременных. Издание предназначено для будущих мам. Все об анализах и обследованиях. Внутриутробное развитие ребенка по неделям. Самые главные принципы питания. Уход за собой.

УДК 618
ББК 57

ISBN 978-5-17-094224-4

© Савельев Н. Н., 2017
© АСТ, 2017

Содержание

Предисловие	6
Обследования, анализы и наблюдение у врача	7
Первый триместр (от 0 до 12 недель)	7
2-й триместр (13–27-я недели)	13
Третий триместр (от 24-й до 42-й недели)	18
Развитие ребенка в утробе матери по неделям	22
1-й триместр (1–12-я недели)	23
2-й триместр (13–27-я недели)	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Н. Н. Савельев

Скоро буду мамой

Все права защищены. Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

© Савельев Н. Н., 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2017

Предисловие

Мы благоговейно замираем перед женщиной, ожидающей ребенка, и все теряет свое значение перед лицом той, кто готовится дать начало новой жизни. Перед лицом закона продолжения жизни уходит на второй план всепоглощающая будничная суета, и нет в жизни ничего важнее, чем великое предназначение матери.

И вот уже появляется особенная грация – та необыкновенная плавность, осторожность, бережность и легкость в движениях, – на которую трудно не обратить внимания. Жизнь, пространство жизни женщины отмечены многими вехами, и беременность – одна из самых главных путеводных звезд на многотрудном материнском пути.

Отныне женщина живет как бы в двух измерениях сразу: внешнее – суетное и повседневное, и внутреннее – загадочное, таинственное и приносящее столько радости и гордости и за себя, и за вынашиваемую новую жизнь... Волнения и переживания придут потом, а сейчас женщина с удивленным вниманием прислушивается к самой себе – к тому, что происходит внутри нее, в ее внутреннем мире.

Сейчас твое королевство беспредельно, ты свободен как птица, подвижен как рыба: в первой половине беременности мембраны, окружающие малыша, растут быстрее, чем он сам, и только потом, во втором и третьем триместрах беременности он начинает развиваться гораздо быстрее и с удивлением обнаруживает, что казавшийся ему бесконечным мир конечен и имеет свои пределы – пусть даже мягкие, эластичные и приятные на ощупь.

Сначала эти непривычные соприкосновения могут напугать малыша, но первый испуг быстро забывается, на смену ему приходят чувство защищенности и наслаждения. Да, именно наслаждения! Многие медики считают, что все движения матери доставляют ребенку удовольствие. После каждого наклона, после каждого движения, после каждого изменения положения тела происходит сенсорная стимуляция ребенка – своеобразный и уникальный массаж, смягченный околоплодными водами.

Движение, движение, и еще раз – движение. Помните об этом во время беременности и никогда не забывайте о том, что только здоровая и счастливая мать может родить здорового и счастливого ребенка.

Беременность предполагает правильный уход, который включает гигиену, питание, наблюдение у врача. Соблюдение норм по уходу за беременностью помогает сохранить здоровье беременной, которое после родов передается ребенку.

Главная особенность этой книги заключается в том, что наряду с разделами, посвященным таким важным составляющим женского здоровья, как нормальное течение беременности, предотвращение осложнений, здесь собраны комплексы физических упражнений – своеобразная гигиеническая гимнастика для беременных, которой пренебрегают, увы, многие будущие мамы.

Предлагаемые комплексы физических упражнений необыкновенно просты, доступны, не требуют специального оборудования и дорогостоящих аксессуаров. Сами гимнастические упражнения не являются самоцелью, а только средством релаксации и поддержания прекрасной физической формы именно в тот момент, когда это нужно не только вам, но и вашему малышу.

Обследования, анализы и наблюдение у врача

Первый триместр (от 0 до 12 недель)

Чтобы беременность протекала нормально, нужно контролировать и осуществлять уход за ее развитием, так как беременная женщина и ее плод очень чувствительны к неблагоприятным факторам.

Если беременность диагностирована рано, врач может сразу назначить обследования.

Наблюдение у врача помогает избежать осложнений. Первый визит к врачу и постановка на учет предпочтительны в первые дни распознавания беременности.

Врач проводит первый осмотр, чтобы подтвердить диагноз беременности и исключить заболевания, которые могут осложнить ее течение.

Если у беременной женщины есть страхи по поводу предстоящих родов, ей стоит сразу же получить консультацию у перинатального психолога.

Также следует посетить семейного психолога, если отец и мать ребенка в чем-то сомневаются.

Анализ на ХГЧ (хорионический гонадотропин человека) на *3-й неделе* беременности покажет, как она развивается, точно ли она наступила, можно определить ее срок и количество эмбрионов, это влияет на уровень ХГЧ в сыворотке крови.

ХГЧ – гормон, который выделяется хорионом с момента зачатия после прикрепления к стенке матки оплодотворенной яйцеклетки. Это надежный показатель, если результат анализа достоверен.

Нормы показателей ХГЧ соответствуют различным периодам беременности, что позволяет выяснить, нет ли патологий в развитии плода.

На 4-й неделе эмбрион начинает формироваться. По виду он напоминает многослойный плоский диск. Это основа, из нее сформируется полноценный организм.

Следует избегать стрессовых ситуаций, правильно организовать свой рацион, принимать полезные вещества и витамины. Это важный этап. Беременной необходимо советоваться с врачом. В этот период формируются внутренние органы, мышечная система, скелет плода, а также голова, распределяется энтодерма.

Живот беременной почти не меняется, так как плод слишком мал. Если у нее появились коричневые выделения – это повод для беспокойства, так как может привести к выкидышу. Поэтому следует срочно обратиться к врачу и узнать причину выделений. Возможно, чтобы сохранить малыша, нужно будет побережиться и лечь на сохранение.

Если появились симптомы простуды или заболевания, также следует обратиться к врачу.

Хотя эмбрион еще мал, матка начинает увеличиваться и набухать. Если у беременной тянет живот, в этот период это может быть оправдано, так как стенки матки растягиваются.

УЗИ может показать желтое тело беременности, которое увеличивается в размерах, питая эмбрион до того, как образуется плацента, и вырабатывая прогестерон – гормон, отвечающий за сохранение беременности. УЗИ может обнаружить зародыш, который закрепился в матке, определить, где он поселился, развивается ли беременность в матке или внематочно, а также оценить состояние мышечной ткани матки. Такие обследования проводятся редко.

Если тест еще не может подтвердить беременность, то анализы крови на ХГЧ на 4-й неделе смогут сделать это. В это время оболочки эмбриона выделяют в кровь большее количество ХГЧ, его резко возросший уровень в крови сможет подтвердить наличие беременности. Прогестерон для нормального протекания беременности вырабатывает желтое тело.

5-я неделя – оптимальное время для теста на беременность, так как уровень хорионического гонадотропина становится выше. Однако точно установить размер матки и подтвердить беременность можно лишь с помощью УЗИ. Исследование покажет, сколько плодов развивается, где они прикрепились, оценит состояние матки, будут сделаны прогнозы.

К концу 5-й недели можно впервые прослушать сердечные ритмы эмбриона, что вместе с двигательной активностью плода оценит его жизнедеятельность. УЗИ пока не покажет его вес и параметры. Измеряется диаметр плодного пузыря и копчико-теменной размер – длина эмбриона от темени до копчика.

В первые недели из-за снижения иммунитета у беременной возникает молочница.

Простуда в этот период нежелательна, она может отразиться на плоде. Лекарственные средства принимать в это время нельзя. Следует пить теплую жидкость, полоскать горло, промывать нос. Средства народной медицины также могут представлять опасность.

При угрозе прерывания беременности, а также при постановке на учет сдача анализов обязательна.

Следует сдать общий анализ мочи и крови, определить резус-фактора и группы крови, сделать гемостазиограмму (на свертывание крови), анализы на ВИЧ, сифилис, гепатит.

Могут назначить количественный анализ мочи на ХГЧ для подтверждения беременности. На 12-й день после зачатия анализ покажет повышенную концентрацию ХГЧ в сыворотке крови.

При угрозе прерывания беременности могут определить уровень прогестерона. Этот гормон создает благоприятные условия для развития беременности, расслабляет гладкую мускулатуру матки. Беременность под угрозой, если его количество понижено.

После того, как женщина определила, что она беременна, она должна встать на учет в женской консультации по месту жительства. Можно также наблюдаться в платных медицинских центрах, которые специализируются на ведении беременности.

Во время визита обсуждается график следующих визитов и проверок, тактика ухода за беременностью, определяется кровяное давление, масса тела и концентрация глюкозы в крови.

При помощи специальных методов определяют частоту сокращения сердца плода.

Итак, визит к врачу проходит в период с 6 до 12-й недели.

Анализ на *6-й неделе* назначают для определения уровня ХГЧ, прогестерона. При пониженном уровне ХГЧ врач может заподозрить проблемы с вынашиванием. Об этом могут свидетельствовать и сниженные концентрации прогестерона, нередко беременным прописывают синтезированные гормональные препараты.

На 6-й неделе могут сделать УЗИ, которое определяет наличие многоплодной беременности. В этом случае ультразвуковые исследования проводят чаще, так как риск возникновения осложнений увеличивается.

Если развивается один эмбрион, уже можно услышать его сердцебиение и увидеть бугорки в тех местах, где появятся руки и ноги.

К внутренней стенке матки прикрепляется плацента. От нее отходит пуповина, через которую плод получает питательные вещества и кислород. Прикрепленный к пуповине плод плавает в амниотической жидкости, которая заполняет плодный пузырь.

Приобретает большое значение исключение негативных факторов, внимательное отношение беременной к своему здоровью и психическому состоянию, прием фолиевой кислоты для развития плода.

Беременной необходимо сдать анализ мочи на белок, анализ кала, общий анализ крови на ВИЧ, определить резус-фактор, сделать общий мазок, анализ на ХГЧ. Анализ на белок поможет исключить заболевания почек.

Анализ крови поможет определить, как протекает беременность. Пониженное количество эритроцитов свидетельствует об анемии, лейкозе или злокачественных опухолях. Повышенный их уровень укажет на заболевания легких или порок сердца.

Сниженное количество лейкоцитов выявит грипп, вирусный гепатит, краснуху или заболеваний костного мозга. Повышенное количество укажет на инфекции (ангину, сепсис, пиелонефрит).

Анализ на ХГЧ поможет определить, нормально ли протекает беременность. Уровень хорионического гонадотропина, – гормона, вырабатываемого оболочками плода – при нормальном развитии беременности нарастает.

На 7-й неделе у некоторых беременных болит голова, заложен нос, несколько дней держится температура 37,2 °С. Так организм реагирует на происходящие изменения.

Подобное состояние может быть нормальным. Это ринит беременных. Если появляется кашель, боль в горле, ломота, следует обратиться к врачу.

Необходимо лежать, нагрузки противопоказаны. Следует пить теплый чай, ставить влажные компрессы. Аспирин противопоказан. После консультации с врачом при необходимости можно выпить Панадол.

Температура может подниматься при угрозе выкидыша. Необходимо следить за появлением других признаков.

До 12-й недели происходит формирование органов и систем ребенка. Беременной следует беречься от простуды. До 8-й недели необходимо воздержаться от приема лекарств.

Кашель может привести матку в тонус. Заложенный нос затруднит доставку кислорода ребенку, высокая температура негативно влияет на плод. Многие народные методы запрещены во время беременности. Необходимо посоветоваться с врачом.

Врачи нередко настаивают на УЗИ на 7-й неделе беременности, утверждая, что эта процедура безвредна. Она позволит убедиться, что беременность развивается маточно, может выявить повышенный тонус матки и другие нарушения: пузырный занос, эндометриоз, миому.

УЗИ может оценить жизненные показатели эмбриона. Если к этому времени нет уверенности в беременности, исследование покажет, сколько плодов и как они развиваются: сердцебиение, двигательную активность эмбриона.

На 8-й неделе при осмотре определяется, что матка растет.

На этом этапе можно выявить отклонения, кроме того, решается вопрос о сохранении беременности. Иногда она опасна для жизни матери.

На 9-й неделе беременности уровень ХГЧ достигает пика и может составлять 20 000–200 000 мЕд/мл и более. Понижение может свидетельствовать о нарушениях развития эмбриона, повышение – о многоплодной беременности, отрицательном резусе и пороках развития плода.

Важное значение имеет уровень прогестерона в крови. Его показатели могут быть симптомом прерывания беременности.

Врач может направить на УЗИ, чтобы оценить плод, матку, более точно определить срок беременности и сделать прогнозы.

Исследование покажет, как бьется сердце, оценит двигательную активность эмбриона: он уже сгибает и разгибает руки, двигает ногами. УЗИ оценивает состояние маточного эпителия и размеры матки, которая продолжает расти.

На 10-й неделе врачи анализируют уровень сахара в крови у беременных старше 25 лет и имеющих лишний вес, а также наследственную предрасположенность к сахарному диабету.

Изучается уровень тестостерона, он может повышаться. Если возникают подозрения выкидыша, врач может назначить анализ ХГЧ. Его уровень указывает на то, как протекает беременность, нет ли угрозы ее прерывания.

Для выявления генетических отклонений в развитии по показаниям делают анализ биопсии ворсинок плода.

Во время беременности развивается иммунологический конфликт между матерью и плодом, который может привести к гемолитической болезни новорожденных (ГБН) или прерыванию беременности. Если у женщины есть антиген D, а плод резус-отрицательный, то опасности развития таких осложнений нет.

Для выявления и профилактики развития иммунологического конфликта и ГБН всем беременным женщинам проводят определение групповой и резус-принадлежности крови, исследование на наличие антител к антигенам системы Резус.

Начиная с 10-й недели беременности можно из крови матери выделить ДНК плода и определить его резус-принадлежность. Это генетическое исследование с вероятностью 100 % свидетельствует о наличии или отсутствии гена RHD, который отвечает за синтез антигена D.

В самом начале может появиться отвращение к запахам, токсикоз. У беременной может возникнуть слабость, она может быстро утомляться, часто меняется настроение, возникает чувство раздражительности, тревожности, плаксивость. Беременная обязана следить за своим состоянием. Следует изменить распорядок дня.

Необходимо больше отдыхать и находиться на свежем воздухе. Организм перестраивается на новый режим, ему нужна помощь.

В дальнейшем беременная будет чувствовать себя лучше. При появлении тошноты можно пить мятный чай, есть зеленые яблоки, ржаные сухари. Если тошнота и рвота не прекращаются, следует обратиться к врачу, пройти обследование.

При постановке на учет направляют на общий анализ мочи, по Нечипоренко; делают общий анализ крови, анализ на сахар, биохимию, на свертываемость, для определения группы крови и резус-фактора, на антитела к токсоплазмозу, краснухе, гепатитам В и С, сифилису, ВИЧ, СПИД; кала – на яйцеглист; мазок из влагалища – на выявление половых инфекций.

Необходим осмотр терапевта, окулиста, стоматолога и кардиограмма. Отец ребенка должен сдать кровь из вены на резус-фактор, сделать флюорографию.

Для подтверждения того, что беременность развивается нормально и с плодом все в порядке, направляют на дополнительные анализы: количественный анализ мочи на ХГЧ или анализ крови на гормоны – прогестерон, который расслабляет мышечную мускулатуру матки, что предотвращает выкидыш.

До 10–12 недели концентрация в крови или моче хорионического гонадотропина, а также уровень прогестерона увеличиваются.

На 11-й неделе, чтобы справиться с повышенной циркуляцией крови, сердце беременной начинает биться чаще. Количество кровеносных сосудов в плаценте увеличивается, так как она питает плод. Первый скрининг проводят с 11-й по 16-ю неделю, лучше всего пройти его до 12-й недели, когда хорошо видно воротничковую зону плода (толщину воротничкового пространства), по ней определяют риск развития синдрома Дауна.

Этот анализ обязателен. Исследование проводят в каждом триместре для выявления патологий. При неудовлетворительных результатах требуются консультации генетика. Есть ультразвуковой и биохимический скрининг.

В первом триместре проводят двойной тест: определение уровня ХГЧ РАРР-А (ассоциированного с беременностью протеина-А плазмы). Могут назначить дополнительные анализы.

Большое значение имеет уровень белка и лейкоцитов в моче. Для оценки плода и определения прогнозов могут назначить анализы на гормоны. При патологиях уровень ХГЧ выше или ниже нормы. Определение концентрации ХГЧ входит в биохимический скрининг.

О развитии плода судят по результатам УЗИ. Уровень прогестерона на этом этапе не имеет диагностического значения.

Беременная может ощущать слабые боли по бокам живота, так как натягиваются связки, которые поддерживают растущую матку. Кровотечение рассматривают как риск выкидыша. Его причину определяет врач. Необходимо вызвать скорую помощь. Иногда беременность еще можно спасти.

Выделения крови из влагалища могут быть признаком миомы, эрозии шейки матки, венерических инфекций. Могут появляться выделения желтого, зеленоватого, серого цвета, а также пузырящиеся выделения. Может также возникнуть зуд, жжение, отечность, покраснение влагалища и половых органов. При этом может повыситься температура. Врач подскажет, чем ее сбить.

В этот период снижается базальная температура. Повышение температуры до субфебрильной, которое считалось нормой, во втором триместре указывает на воспалительный процесс.

Тянущее и болезненное ощущение в паху из-за натяжения связок матки, боли в области живота нужно анализировать. Если они в верхней части живота, видимо, беспокоит желудок, следует пересмотреть питание. Необходимо проконсультироваться у гастроэнтеролога.

Опасны тянущие, схваткообразные, резкие боли в нижней части живота. Когда обнаруживаются кровянистые или коричневые выделения, это может свидетельствовать о риске выкидыша. Следует сразу же обратиться к врачу.

Если у беременной возникает резь, зуд, жжение половых органов, мочеиспускание учащается, это может свидетельствовать об инфекции мочевыводящих путей.

С 12-й по 20-ю неделю проводят генетическую консультацию, если возраст матери выше 35 лет или существует риск передачи ребенку наследственного заболевания.

На 12-й неделе беременная пока не ощущает движения плода. Матка увеличивается в ширину на 10 см и доходит до лобка.

В это время рекомендуют сделать УЗИ. Можно увидеть, как ребенок движется. К концу этой недели у него сформировались наружные половые органы, их еще нельзя различить.

Исследование помогает более точно определить срок родов.

Тройной тест предназначен для исследования генетики ребенка. В крови определяют уровни альфа-фетопротеина, неконъюгированного эстриола и хорионического гонадотропина. По отклонению уровня этих веществ от нормы выявляют хромосомные отклонения.

Иногда этот анализ сдают два раза, через 1–2 недели, между 15-й и 20-й неделями. Исследование необязательно, как правило, оно платное.

Если результаты «тройного теста» показывают отклонения, не стоит сразу расстраиваться. У 9,3 % женщин из 100 тест дает ошибочный результат.

Для его уточнения делают дополнительное обследование – амниоцентез, который проводится под контролем УЗИ. Врач предупреждает, что в отдельных случаях (1 %) он может вызвать выкидыш.

Исследование околоплодных вод подтвердит хромосомные отклонения у плода, если таковые имеются.

Врач составит для беременной диету и даст рекомендации.

Во второй половине беременности необходимо чаще посещать врача: один раз в 2 недели.

Кроме УЗИ и биохимического анализа крови могут назначить и другие анализы, которые необходимы для дополнительного контроля. К этому времени уже должен быть сдан анализ крови на сахар, биохимический анализ, который покажет уровень ХГЧ.

В рамках скринингового обследования проводят биохимический анализ крови. При возникновении подозрений назначают анализы на гормоны и урогенитальные инфекции.

2-й триместр (13–27-я недели)

В этот период многие начинают чувствовать себя лучше. Происходит адаптация организма к беременности.

У каждой женщины беременность протекает по-разному. Размер, высота стояния дна матки и живота индивидуальны. Поэтому оценить развитие и состояние плода, находящегося в утробе матери, может только врач.

На 13-й неделе не все кровяные выделения из влагалища связаны с угрозой выкидыша. Врач устанавливает источник кровотечения и причину: отслойка плаценты; предлежание плаценты; падение или удар в живот; гематома; новообразования; эрозия или механическое повреждение шейки матки; ломкость сосудов при увеличении объемов крови.

Госпитализация необходима не во всех случаях.

Если беременность проходила без осложнений, на 13-й неделе делают первое УЗИ. Оно показывает, как бьется сердце плода, как он двигается.

Врач установит срок беременности и количество плодов, определит их жизненные показатели, возможные пороки.

Скрининг определит группу риска, хромосомные аномалии. Обследуют воротничковую зону плода, оценивая ее толщину или прозрачность, носовую кость, определяют физические дефекты, уровень гормонов и белков в крови.

В группе риска оказываются те, у кого по результатам скрининга риск аномалий у плода составляет 1:350 и менее. Однако это не гарантия патологии. Скрининг позволяет лишь допустить вероятность хромосомного нарушения.

Все анализы входят в первый биохимический скрининг: двойной тест (анализ на гормон ХГЧ и плазменный белок РАРА-А). Уровень ХГЧ определит характер течения беременности, заподозрит задержку развития плода, пороки, отрицательный резус-фактор.

Прогестерон не информативен. По неделям норм его уровня не устанавливают. Ориентируются на триместр: в первом триместре прогестерон в норме – 8,9–468,4 нмоль/л, во втором – 71,5–303,1 нмоль/л. Во втором триместре беременную иногда мучает изжога, так как матка оказывает давление на кишечник. Врачи советуют принимать пищу небольшими порциями. Полезно есть геркулес, который обладает обволакивающим действием, связывает кислоту в желудке. Принимать лекарственные препараты следует только по назначению врача. Так как растущая матка сдавливает близлежащие ткани, могут усиливаться выделения из влагалища и потоотделение, появиться неприятные ощущения внизу живота и поясницы.

Переполненный мочевой пузырь может вызывать неприятные ощущения. Следует ходить чаще в туалет. У беременной увеличивается нагрузка на сердце. В связи с усиленным кровообращением, повышающим нагрузку на кровеносные сосуды и капилляры могут появляться носовые и десенные кровотечения. Врач подскажет, что необходимо делать в этом случае. УЗИ проводят до 14-й недели беременности. Оно подтвердит прогрессирующую беременность и уточнит срок, покажет, как плод двигается.

Главные параметры – копчико-теменной размер; бипариетальный размер (поперечный размер головы); окружность головы и живота. Исследование определит длину бедра ребенка, соотношение двух бедренных костей для исключения пороков.

Оценивается развитие длинных костей плода, стоп и кистей рук, внутренних органов: сердца, мозга, желудка, почек, кишечника, мочевого пузыря.

Первое скрининговое обследование, двойной тест в связи с исследованием двух маркеров при биохимическом анализе крови обычно проводят на сроке 11–14-й недели, более оптимально – 12–13-я неделя.

Скрининг помимо биохимического анализа крови методом УЗИ проводит исследование воротничковой зоны плода. Так как она изменяется с развитием плода, исследование ее возможно в определенные сроки. В полные 14 недель обследование не дает достоверных результатов. Скрининг следует проводить или раньше, или на 16–18 неделе, когда проводят второй скрининг.

Если до 14-й недели еще не сданы все необходимые анализы, могут назначить общий и гинекологический осмотр, анализ мочи, консультацию у терапевта, стоматолога и отоларинголога, а также УЗИ. Анализ крови поможет определить уровень гормона ХГЧ. В первые недели уровень ХГЧ возрастает, с 8–9-й недели он немного снижается и в течение второго триместра не меняется.

Когда уровень ХГЧ не соответствует норме, это может говорить о хромосомных аномалиях. Однако необходимы дополнительные исследования.

Может потребоваться пункция амниотической жидкости, которую проводят по показаниям. Беременная может от нее отказаться. Врач информирует о том, что риск выкидыша составляет 1:200.

Токсикоз для 14-й недели не характерен. Однако появляются боли в спине и головные боли типа мигрени. Боли в пояснице возникают из-за увеличения веса и смещения центра тяжести. Следует больше отдыхать, не переутомляться, регулярно питаться.

Для снятия боли необходимо сделать массаж виска. Слабые боли внизу живота – признак гипертонуса матки – возникают при растягивании связок, фиксирующих матку.

Необходимо вызывать врача, если боли схваткообразные или ноющие и сопровождаются болями в пояснице, водянистыми выделениями или кровотечением из влагалища. Эти симптомы свидетельствуют о риске выкидыша и вероятности внутриутробной гибели плода.

Мажущие выделения коричневого, кремового или розового цвета могут прекратиться. Если они обильные, жидкие и прозрачные, то это говорит о повышении уровня эстрогена в крови. При появлении творожистых, пузырящихся, неоднородных кусочков с резким рыбным запахом, гнойных выделений желтого и зеленого цвета, которые сопровождаются болями при мочеиспускании, зудом, жжением, отеком и раздражением половых органов, повышением температуры, необходимо обратиться к врачу и сдать мазок на инфекции.

Организм привыкает к новому состоянию. В первом триместре обычно температура не повышается. Высокая температура в течение нескольких дней опасна для плода и может быть связана с инфекционными болезнями, инфекциями мочевыводящих, гриппом и простудными заболеваниями. Более опасно действие самого вируса. Можно принять Парацетамол.

Во втором триместре повышение температуры может привести к повреждению плаценты и инфицированию плода. Следует обратиться к врачу. На этом этапе плацента может задерживать вирусы.

УЗИ может оценить состояние матки, увидеть наружные половые органы ребенка, определить пол.

На 15-й неделе матка прощупывается через брюшную стенку. Мышечный слой ее должен быть однородным. На 15–17 неделе (не позднее 20-й недели) делают скрининг второго триместра для выявления синдромом Дауна, Эдвардса или дефект нервной трубки. Он включает УЗИ и биохимические анализы.

Биохимический скрининг второго триместра – тройной тест – включает анализы на общий ХГЧ, α -фетопротеин (АФП) и свободный эстриол. Он точнее, чем двойной тест первого триместра. Некоторые врачи назначают именно его, не делая первый скрининг.

Показатель скрининга 1:350 является поводом для дополнительных анализов. Можно от них отказаться. Они не могут точно определить, разовьется ли патология.

Плохие анализы могут быть не связаны с патологией. Доля риска есть и у беременных с хорошими анализами. Скрининг пока считается не достаточно информативным.

Уровень ХГЧ во втором триместре снижается. Это может быть признаком нарушений или указывать на ошибку определения срока беременности. ХГЧ оценивается в комплексе с другими маркерами второго скрининга.

Прогестерон в это время не определяют. Если беременную беспокоят выделения из влагалища, необходимо сдать мазок.

Следует делать все плановые осмотры. Врач может назначать обследования, он будет контролировать процесс.

На 16-й неделе матка расположена между пупком и лобком. Ее дно можно прощупать через переднюю брюшную стенку. Женщины, которые до этого рожали, могут почувствовать шевеление плода. Это свидетельствует о том, что беременность протекает нормально.

На 17-й неделе следует расширить список анализов. Необходим анализ крови, с помощью которого определяют хромосомные отклонения и дефекты развития: черепно-мозговые грыжи, анэнцефалии, пороки развития позвоночника, уровни альфа-фетопротеина, ХГЧ и неконъюгированного эстриола (НЭ).

Амниоцентез исследует состав околоплодных вод. Однако он может вызвать нежелательные осложнения – прерывание беременности и преждевременные роды.

В это время матка увеличивается, давит на кишечник, что может привести к вздутию, изжоге и запорам.

Первые шевеления беременные ощущают между 16 и 22-й неделями. Следует избегать стрессов, переутомления, перепада температур и переохлаждений. Ощутима нагрузка на сердце, кровеносные сосуды и почки. Когда позывы к мочеиспусканиям становятся частыми, возникает риск воспаления мочевыводящих путей.

Следует следить за появлением симптомов, которые до этого не обнаруживались. Порой кровоточат десны, может появиться чувство жара и нехватки воздуха, носовые кровотечения.

Необходимо консультироваться с врачом. Может возникнуть изжога, учащенное мочеиспускание, одышка. Матка прощупывается приблизительно на 4 см ниже пупка и на 17 см выше лобка.

Если плод расположен у задней стенки матки, могут появляться ноющие боли или прострелы, когда беременная поворачивается или меняет позу. Лучше не делать резких движений, при усилении боли требуется отдых.

Болезненность при мочеиспускании может быть симптомом воспаления. В связи с увеличением срока, веса и объема матки может возникать боль в спине и пояснице. Кровянистые выделения не всегда свидетельствуют о выкидыше, об этом может судить врач.

Беременную должны тревожить творожистые, неоднородные выделения с резким запахом серого, желтого, зеленоватого цвета. Может обостриться молочница.

Нередко половые инфекции приводят к несостоявшемуся выкидышу или неразвившейся беременности, которую называют замиранием плода. Часто его выявляют, при этом размеры матки не соответствуют сроку беременности, не слышно сердцебиения плода.

Порой появляются кровянистые выделения из влагалища. К замиранию беременности могут привести и хромосомные аномалии.

На 17-й неделе делают скрининг второго триместра. Он включает биохимический анализ крови на общий ХГЧ, α -фетопротеин и свободный (неконъюгированный) эстриол, а также скрининговое УЗИ.

Все показатели оценивают в комплексе. Результат зависит от возраста и веса беременной, ее состояния здоровья, количества плодов, которые она вынашивает.

УЗИ может показать пол ребенка. Врач определяет размеры плода и матки, состояние маточного миометрия, околоплодных вод, аномальные нарушения, сердцебиение плода, его двигательную активность.

Между 18-й и 22-й неделями беременности назначается второе УЗИ.

УЗИ на *18-й неделе* выявляет отклонения и дефекты, определяет место крепления плаценты, окружность головки и живота ребенка, лобно-затылочный размер, размеры длинных костей.

Анализ мочи проверит работу почек. Могут назначить анализ крови. Из-за низкого уровня гемоглобина ребенок недополучает кислород, это может привести к осложнениям беременности и анемии у малыша.

Чтобы обнаружить хромосомные аномалии, могут назначить анализы для определения уровня ХГЧ.

На *19-й неделе* проверяют уровень гемоглобина, содержание сахара в крови, сдают мочу на белок. Могут назначить анализ на гормоны, прогестерон, уровень которого возрастает.

Второй скрининг включает УЗИ. Можно определить пол ребенка, смотрят толщину воротничковой зоны плода и носовую кость, оценивают сердцебиение плода, его двигательную активность, определяют патологии, осматривают маточный миометрий, размер матки и плода, изучают состояние околоплодных вод.

На *20-й неделе* у беременной ощущения стабильные, нет сильных головных болей, не развивается утомляемость и сонливость. Вес плода давит на внутренние органы, что вызывает дискомфорт.

На коже могут появиться пятна. Из сосков иногда выделяется жидкость, возникает боль в суставах, пояснице, тянет живот, появляются первые растяжки.

Вскоре женщина чувствует прилив сил. Однако беременной необходимо отдыхать, гулять на воздухе, расслабляться.

В этот период врачи рекомендуют пройти повторное УЗИ. Уже можно увидеть жизненно важные органы ребенка.

Определяют размер плода и срок беременности, исследуют околоплодные воды и плаценту, сердце, при отклонениях назначают специализированное исследование. Изучаются внутренние органы плода: легкие, почки, желудок, мочевой и желчный пузырь, печень, кишечник.

С 20-й недели врача следует посещать дважды в месяц. Могут назначить анализы для оценки матки. Анализ крови назначают для определения сахара и предотвращения анемии. Анализ мочи характеризует работу почек, укажет на скрытые воспалительные процессы. Тройной тест оценит уровень гормонов ХГЧ, эстриола и альфа-фетопротеина в крови. Отклонения предупреждают о риске пороков или хромосомных аномалий.

На *21-й неделе* беременная может получить результаты скрининга. Отдельно маркеры не оцениваются. Программа соединяет в одно изображение показатели всех маркеров: свободного эстриола, АФП, ХГЧ. Врач оценит состояние здоровья, вес, наследственные факторы, плод. Риск высок, если результат составляет 1:250 и выше. К сожалению, скрининг дает малую информацию о наследственных заболеваниях. При необходимости врач направит на сдачу других анализов. Его нужно посещать один раз в месяц.

На *21-й неделе* можно увидеть пол младенца, его главные органы, врач сделает диагностику патологий, оценит сердцебиение и двигательную активность плода, размеры матки и плода, состояние околоплодных вод и миометрию, развитие всей беременности.

На *22-й неделе* врач измерит окружность живота, артериальное давление, взвесит, определит высоту дна матки и прослушает сердцебиение плода. Назначит анализ мочи и крови для определения уровня сахара, белка в моче, количества лейкоцитов и эритроцитов.

Для изучения плода и установления пороков, оценки внутренних органов могут назначить УЗИ. Врач определяет размеры ребенка, параметры отдельных частей тела малыша и их соотношение, оценит его двигательную активность и жизненные показатели, сердцебиение, количество и прозрачность околоплодных вод, определяет состояние плаценты и пуповины. Копчиково-теменной размер уже не имеет решающего значения для определения развития ребенка.

Врач осмотрит плаценту. Если она расположена низко, к 8 месяцу она может подняться, так как матка расширяется.

Тревожный симптом – белок и соли в моче, повышенный уровень сахара, пониженный или повышенный уровень ХГЧ, нехватка прогестерона в крови. Анализ уровня глюкозы укажет на лишний вес у плода. Если норма глюкозы завышена, назначат диету и специальное лечение.

Уровень гемоглобина также актуален. Сдача анализов позволяет предупредить анемию. Единичная сдача анализа не может быть основанием для постановки точного диагноза. Обычно на патологию указывают плохие результаты анализа и мочи, и крови. Необходимо сдать повторный лабораторный тест. Никогда не следует делать скоропалительных выводов.

На 23-й неделе при появлении выделений (желтых, белых, зеленых, землистых, кровянистых, слизистых, творожистых, пузырящихся, хлопьевидных, с резким запахом) назначают мазок из влагалища.

У беременных может обостриться молочница или кольпит. Отдельные микроорганизмы могут поражать плод, когда он проходит по родовым путям, или на внутриутробной стадии. При этом необходимо обратиться к врачу.

Мажущие выделения иногда появляются при эрозии шейки матки, после гинекологического осмотра или полового акта и не сопровождаются признаками, характеризующими повышенный тонус матки.

Нельзя путать обычные выделения с подтеканием вод, что является поводом обращения к врачу. Можно воспользоваться аптечным тестом на подтекание вод. Риск прерывания беременности во втором триместре понижается. Опасения в первом триместре из-за появления кровянистых выделений на данном этапе уже не так страшны. Даже при отсутствии угрозы выкидыша могут наблюдаться мажущие выделения.

На 20–24 неделе врач объясняет беременной симптомы, характеризующие начало преждевременных родов и разрыва мембран плода.

Третий триместр (от 24-й до 42-й недели)

К концу 24-й недели матка достигает пупка. Врач может назначить ультразвуковую доплерометрию для оценки кровотока сосудов матки, пуповины и плода, определения особенностей развития плода и пороки. Уточняется место прикрепления плаценты и ее состояние, количество и качество околоплодных вод.

Врач определяет, достаточно ли питательных веществ получает ребенок. На основании этого беременной могут назначить лекарственные препараты. *На 25-й неделе* УЗИ определяет пол, изучается строение тела ребенка, оценивается его состояние, размеры в соответствии со сроком беременности, состояние околоплодных вод, размеры и положение матки. Несоответствия служат поводом для дополнительных исследований.

Ритм сердце может уловить даже отец, приложив ухо к животу. Толщина стенки плаценты достигает более 26 мм. Она начнет подниматься.

Следует посещать врача один раз в 4 недели. Плановые осмотры и сдача анализов помогут контролировать течение беременности и развитие плода, выявить отклонения. По показаниям могут направить на дополнительные исследования, назначить анализы на гормоны, ХГЧ и прогестерон.

Необходимо предотвратить анемию, постоянно контролировать уровень гемоглобина. Головокружения, слабость, бледность кожи, потемнение в глазах, учащение сердцебиения при физической активности могут стать симптомами недостатка железа.

За время беременности при нормальном ее протекании УЗИ обычно делают 3 раза.

На 26-й неделе врач может назначить второе плановое УЗИ для оценки развития плода околоплодных вод и исключения пороков, исследования места прикрепления плаценты, ее состояния. С большой долей вероятности определяется пол ребенка.

Могут назначить и другие анализы. Обязательна сдача мочи. Анализ оценит работу мочевыводящей системы, определит, нет ли скрытого воспалительного процесса. Клинический анализ крови установит количество глюкозы для определения сахарного диабета.

Так как матка увеличилась, места в животе ребенку не хватает, его толчки могут быть болезненными. Обычно возникают резкие болезненные ощущения внизу живота, под ребрами. Боли связаны и с действием гормонов, размягчающих связки и суставы, давлением матки на брюшную полость. Следует лечь на бок, так можно ослабить давление на органы и дать организму отдых.

Могут продолжаться головные боли, судороги в ногах. Нередки жалобы на боли в спине и пояснице в связи с увеличением веса. Для укрепления мышц спины следует делать гимнастику.

На 27-й неделе УЗИ оценивает расположение, рост и развитие плода, его органов и систем, двигательную активность и сердцебиение, расположение плаценты, состояние околоплодных вод, размеры матки и шейки. Обычно нет необходимости проходить УЗИ в этот период. Но иногда его делают при подозрении на неразвивающуюся беременность, неблагоприятное ее течение, при возникновении инфекции и заболеваний.

УЗИ определяет расположение, размеры, толщину дна матки. Она может ущемлять полую вену, перекрыть возврат крови от конечностей к сердцу, может появляться головокружение, вплоть до потери сознания. Врачи не рекомендуют долго сидеть, закладывать ногу на ногу, лежать на спине. Беременная испытывает дискомфорт из-за увеличения живота. Так как матка сдавливает внутренние органы, появляется бессонница, одышка, изжоги, вздутия, запоры. Кожа на животе чешется. Когда зуд нестерпим, следует сдать анализы на печеночные пробы. Если живот каменеет или болит, необходимо обратиться к врачу.

Если боли нарастают, сопровождаются кровянистыми выделениями из половых путей, необходимо исключить преждевременные роды. Боль в животе может быть из-за нарушения работы органов пищеварения. Могут болеть позвоночник, спина, поясница и ноги. Отдающие в поясницу и низ живота боли могут быть вызваны болезнями органов мочевыводящей системы.

При болезненном мочеиспускании, боли и жжении во влагалище, повышении температуры следует также обратиться к врачу. Появление судорог в икрах ног свидетельствует о нехватке кальция, необходимо восполнить его дефицит. Так как кости смягчаются и начинают расходиться, открывая родовые пути, могут появляться боли в области таза и в лобке.

Может возникнуть симфизит.

Боль в области прямой кишки может свидетельствовать о развитии геморроя. Цветные и пахнущие выделения, кровотечение может свидетельствовать об отслойке плаценты или угрозе преждевременных родов.

Кандидоз необходимо вылечить до родов.

Следует обращать внимание на консистенцию выделений. В случае патологии они становятся густыми, творожистыми, пузырящимися, хлопьевидными.

Водянистые жидкие прозрачные выделения могут оказаться околоплодными водами. Если они подтекают, необходимо лечь в больницу.

Если воды идут потоком, следует вызывать «скорую помощь».

На этом сроке врача посещают один раз в две недели. Исследования включают определение уровня сахара в крови, уровень лейкоцитов, эритроцитов, наличие белка. Сдается анализ мочи. В крови повышается холестерин, который необходим для плаценты, продуцирующей прогестерон для подготовки груди к вскармливанию и выработки молока.

Если у беременной отрицательный резус-фактор, то может быть назначен анализ крови на резус-конфликт. С 27-й недели возникает риск развития гестоза, который сопровождается повышением артериального давления, появлением белка в моче, отеков.

На 26–28-й неделе проводят тест на определение диабета. Также повторяют общий анализ крови для установления количества эритроцитов и исключения анемии.

Сахарный диабет требует консультации эндокринолога. Понизить сахар в крови можно при помощи диеты. В соответствии с назначением врача следует применять железосодержащие препараты.

С 28-й недели контролируют позицию плода. При необходимости назначают физические упражнения для придания плоду правильного положения в матке.

В этот же период назначают клинический анализ крови, который определяет уровень гемоглобина в крови, может выявить анемию.

В третьем триместре матка увеличивается и давит на прямую кишку, мочевой пузырь, мочеточник и нервные сплетения. В мышцах ног могут появиться боли колющего характера. Приподнимается диафрагма, дыхание становится поверхностным, может возникнуть одышка.

Необходимо делать упражнения в положении сидя или лежа, чередовать глубокий вдох с выдохом.

Резко увеличивается объем циркулирующей крови, учащается пульс. Следует ежедневно измерять артериальное давление, количество потребляемой жидкости и соли.

В третьем триместре беременную может беспокоить изжога, могут появиться отеки на лице, руках и ногах. Необходимо контролировать количество выпиваемой и выделяемой жидкости. При отеках врач может назначить травы, обладающие мочегонными и противовоспалительными свойствами (брусничный лист, плоды и листья можжевельника, морс из клювы).

Нельзя лежать на спине, так как матка препятствует поступлению крови в правые отделы сердца. Может снизиться давление, появиться головокружение, вплоть до потери сознания.

Лежать следует на боку, лучше на правом. Вставать нужно плавно, не делая резких движений.

При появлении головной боли, тошноты, боли в желудке, головокружении, проблем, связанных со зрением, необходимо обратиться к врачу.

На 29-й неделе врач взвешивает беременную, измеряет артериальное давление, пульс, положение дна матки, послушивает живот и измеряет его параметры. По показаниям могут назначить дополнительные анализы на гормоны, резус-фактор, сахар.

На данном сроке важны шевеления ребенка. Врач может произвести подсчет толчков и шевелений ребенка, с помощью которых определяют нормальное развитие малыша.

УЗИ исследует плод, его сердцебиение, положение и развитие, состояние плаценты и околоплодных вод, размер матки, ее положение. Врач может показать все части тела малыша.

С 30-й недели нужно проходить еще раз кардиолога, стоматолога, терапевта, окулиста, сдать повторно мазок на флору и инфекции.

После 30 недель беременной следует посещать врача один раз в 2 недели. В этот период ей выдается обменная карта, в которую записывают результаты обследований. Роды могут произойти в любое время. Без наличия обменной карты женщину могут принять лишь в специализированный роддом, куда поступают иногородние без определенного места жительства, без прописки и анализов.

В конце 31-й – начале 32-й недели сделают плановое УЗИ, которое определяет предлежание ребенка. Это поможет определить, как будут проходить роды, будет ли делаться кесарево сечение. Можно увидеть, как ребенок играет с пуповиной, закрывает лицо руками, улыбается. Врач определяет, как развиваются его внутренние органы, нет ли отклонений, измеряет размер околоплодных вод, изучает степень зрелости плаценты, проверяет, нет ли патологий. В заключении указывается количество обвития пуповиной ребенка, если таковые имеются.

На 32-й неделе матка беременной расположена между грудиной и пупком.

После 32-й недели работающей женщине оформляют декретный отпуск.

На 33–34-й неделе назначают доплерографию. Исследование оценивает кровоток в сосудах матки, плаценты и сосудах ребенка. УЗИ с высокой долей точности обнаруживает исследуемый сосуд, оценивает характер кровотока.

Допплерометрия – количественная оценка кровотока. Она определяет, достаточно ли питательных веществ и кислорода получает ребенок. Если скорость кровотока снижена, назначают кардиотокографию (КТГ).

Определяют ритм сокращений сердца и двигательной активности ребенка, тонус матки и наличие у нее сократительной деятельности, выявляют внутриутробную гипоксию плода.

На 35–36-й неделе повторно сдают анализ крови на СПИД, сифилис, делают биохимический анализ крови. Берут мазок из влагалища. Делают последнее УЗИ. Оценивается состояние плаценты, определяют рост и вес ребенка, его положение (головное или тазовое предлежание), а также количество и качество околоплодных вод, по которому определяют многоводие, маловодие и прозрачность вод.

С 36-й недели повторно проводят контроль половых органов беременной. Ее матка достигает максимального подъема, ее дно располагается у реберных дуг. При необходимости назначают дополнительные методы исследования. В предродовой период консультации врача проходят по показаниям.

Врач осматривает беременную, отвечает на возникшие вопросы. Желательно, чтобы при этом присутствовал отец ребенка. Психологическая подготовка важна для поддержа-

ния теплых семейных отношений и подготавливает родителей к предстоящему появлению ребенка.

Беременной необходимо еженедельно посещать врача и сдавать анализы мочи.

На 37-й неделе беременная начинает готовиться к родам – ткани влагалища размягчаются, мышцы матки и таза более эластичны. В ответ на шевеление плода матка начинает сокращаться.

У беременной возникает ощущение, что матка опускается. Перед родами голова ребенка также опускается, прижимаясь к костям таза. На этом сроке беременность может закончиться, это считается нормальным.

Если выявлены какие-либо отклонения от нормы, беременная находится под контролем. Ей могут назначать лекарственные препараты, улучшающие кровоток. Через 1–2 недели проводят дополнительные УЗИ и доплерографию. Их назначают даже тогда, когда предполагаемая дата родов уже наступила, а они не начались.

По поводу задержки родов не стоит нервничать. Состояние беременной находится под контролем.

На 38-й и 39-й неделе консультация врача необходима для уточнения состояния плода и выявления возможных осложнений, оценки готовности организма к родам.

Врач измеряет вес, артериальное давление, высоту стояния дна матки и окружности живота. При помощи стетоскопа прослушивает сердцебиения плода. Ощупывая живот, определяет расположение плода в матке. Делается КТГ (кардиотокография).

Отклонениями от нормы являются хроническая гипоксия плода, гестоз, преждевременная отслойка нормально расположенной плаценты.

На 38-й неделе назначаются анализы: общий анализ мочи, клинический анализ крови для выявления заболеваний, которые могут мешать плоду развиваться, а также вызвать осложнения при родах, анализ крови на ВИЧ, сифилис.

Делается мазок на флору (микроскопическое исследование отделяемого влагалища) с целью выявления инфекций половых органов для предотвращения заражения плода при прохождении через родовые пути и разрывов при родах.

На 39-й неделе назначают общий анализ мочи.

На 40–41-й неделе врач уточняет состояние плода, а также определяет, готов ли организм беременной к родам, измеряет вес, артериальное давление, высоту стояния дна матки и окружности живота. Прослушивает сердцебиения плода, определяет расположение плода в матке. Делается КТГ.

Общий анализ мочи необходим для выявления заболеваний почек и мочевого пузыря, а также гестоза. Отклонениями от нормы является хроническая гипоксия плода, гестоз.

К 42-й неделе беременности у многих беременных начинаются роды. Иногда появляются схватки – сокращения матки. Они возникают через одинаковые промежутки времени, могут происходить через каждые 10 минут и длиться 20–25 с. Затем они появляются чаще, длятся дольше, боль при этом усиливается.

Иногда у беременной отходят воды. По ногам обильно течет теплая прозрачная вода. Она также может подтекать по каплям. Схваток при этом не происходит.

Бывает и так, начинаются схватки, затем отходят воды.

Развитие ребенка в утробе матери по неделям

Период с 16-й до 28-й недель беременности – самый важный и ответственный для двух, связанных воедино миров.

Все системы жизнедеятельности организма малыша развиваются активно, хотя и в разном ритме.

С 20-й до 24-й недели происходит основное развитие сердечно-сосудистой системы ребенка.

С 24-й до 28-й – развитие коры головного мозга. Именно в это время ваша подвижность может помочь гармоничному развитию ребенка и тренировке его сердца.

С 28-й по 32-ю неделю беременности продолжают развиваться костная и нервная системы, а также внутренние органы малыша.

Многие специалисты рекомендуют роженицам несколько снизить двигательную активность в этот период. Не торопитесь – дайте своему ребенку окрепнуть.

С 34-й недели беременности малыш начинает перенимать кое-что из ваших привычек, формируя свой собственный жизненный ритм.

Кстати, так называемые преждевременные роды – если речь идет о родах на одну или две недели раньше срока – свидетельствуют об окончательной готовности малыша к рождению согласно его собственным циркадному циклу и «биологическим часам».

1-й триместр (1–12-я недели)

1–3-я недели. В первые недели беременности начинают формироваться основные органы ребенка и плаценты, при помощи которой ребенок будет получать питательные вещества. Это весьма ответственный этап.

Первые 12 недель – критический этап в развитии ребенка. Существует самая большая опасность выкидыша, в связи с этим следует строго следовать советам врача.

В этот период материнская яйцеклетка сливается с отцовским сперматозоидом. Начинается внутриутробный период жизни плодного яйца. Оно движется к полости матки и внедряется в ее слизистую оболочку. Слизистая матки нарастает и обволакивает плодное яйцо, образуется плацента, которая будет защищать плод и снабжать его питательными веществами.

В этот период зародыш очень уязвим. Он чутко реагирует на заболевания матери, вредные привычки, прием лекарств. При воздействии каких-либо факторов развитие эмбриона может нарушиться, что может повлечь за собой прерывание беременности.

Эмбрион на 3-й неделе беременности очень мал: 2–3 мкг в массе, длина его составляет всего 0,15–0,2 мм. Он вырос и увеличился.

На 7–12-й день он достигает матки и обустраивается на постоянное место жительства. Затем в нем образуется эмбриональный диск, к концу 3-й недели начинает формироваться головка и хвостик. У эмбриона закладываются главные органы и системы.

4-я неделя. Эмбриону месяц. Длина его – не более 1 мм. Это уже полноценный эмбрион, который начинает формироваться. Каждый из листов эмбриона – это основа, из которой и будет формироваться организм.

Начинают формироваться органы, уже имеются зачатки кожи, костной, мышечной и хрящевой ткани. Внутренние органы эмбриона представлены прообразами кровеносных и лимфатических сосудов, печени, почек и селезенки.

Начинает формироваться его голова. Эта неделя важна, именно в этот период развиваются внезародышевые органы, которые обеспечат плоду питание, дыхание и защиту.

5-я неделя. Рост плода – около 1,25–1,5 мм, вес – 3,5 г. Матка несколько увеличивается в размерах.

Плод выглядит как дугообразная трубочка. Просматривается голова и хвостик, зачатки рук, ног, пальцев, глаз, рта, носа и ушей. Происходит некоторое закрытие нервной трубки, из нее будет формироваться позвоночник, спинной и головной мозг, а также центральная нервная система.

Начинают формироваться сердце, совершая первые удары, верхние дыхательные пути, печень и поджелудочная железа. Появляются первые кровеносные сосуды эмбриона, он окружается амниотической жидкостью. Налаживается обмен веществ между беременной и эмбрионом.

Можно определить группу крови плода. Формируются половые железы, яйцеклетки и сперматозоиды – пол определен в момент зачатия.

6-я неделя. Рост – приблизительно 8 мм, вес – около 4,5 г. Совершенствуются важнейшие органы и жизненно важные системы. Сердце делится на предсердия и желудочки. УЗИ может зафиксировать сердечные сокращения. Сердце эмбриона бьется в 2 раза быстрее, чем у беременной.

Сформировались первичные почки, печень и поджелудочная железа, начинает формироваться головной мозг.

У зародыша образуются бугорки на месте будущих рук и ног. Формируется хрящевая ткань, из которой образуются кости, сухожилия, мышцы.

Начинается формирование грудной клетки. Появляются зачатки рук и ног, молочных зубов, а также челюсти, рта, носа, ушей. Зачатки глаз сближаются, они кажутся большими. Развивается кишечная трубка, печень, желудок и поджелудочная железа, легкие.

Формируется иммунная система. Нервная трубка плода затягивается. Нервные клетки активно делятся.

7-я неделя. Рост – до 10 мм, вес – менее 1 г. Плод уже двигается, постепенно распрямляется. Голова занимает почти половину тела. Быстро развивается головной мозг, он уже разделен на два полушария.

Образовываются кисти и ступни. Формируется пищеварительный тракт, легкие, бронхи, почки, эндокринные железы. Начинает оформляться лицо, уши, радужная оболочка глаз, пигмент в сетчатке, ресницы. Глаза посажены далеко. Возникают зачатки носа и верхней губы, оформляются челюсти, закладываются молочные зубы.

Работает сердце, формируются большие кровеносные сосуды. Сформирована толстая кишка, аппендикс, кишечник. В печени появляются желчные протоки, в поджелудочной железе продуцируется инсулин.

Определяется пол ребенка, на УЗИ это пока не видно. Развивается нервная система. Руки сгибаются, они развиваются быстрее ног. Оформляется ладонь, образуются зачатки пальцев, плечей и предплечья. Развиваются костные клетки и эпидермис.

Формируется пуповина. Образуется слизистая пробка, которая закроет доступ к матке вредных факторов извне.

8-я неделя. Рост – приблизительно 20 мм, вес – около 3 г. На руках и ногах ребенка появляются фаланги пальцев, просматриваются уши, нос, верхняя губа и внешнее ухо выступают вперед. Развивается шея. Ребенок делает первые спонтанные движения, руки сгибаются в локтях. Это беременная пока не чувствует.

Происходит закладка основных органов завершена, некоторые уже функционируют. Завершается формирование сердца, улучшается его сообщение с сосудами. Развивается нервная и дыхательная система.

Сформированы желудок и кишечник. Вырабатывается желудочный сок, выделяется моча. Потовые и слюнные железы на стадии формирования.

Развивается костная и мышечная ткань, зарождаются вкусовые сосочки, появляются рецепторы в носу, хотя он еще закрыт слизью.

Зарождается зрительный нерв. Формируются яички у мальчиков и яичники и яйцеклетки – у девочек.

9-я неделя. Рост приблизительно 45 мм, вес – около 4 г. Еще один этап становления жизненно-важных механизмов.

Развивается головной мозг, формируется мозжечок. Глаза уже сформированы, но пока затянуты мембраной.

Эмбрион еще больше распрямляется. Сформированы нервная система, некоторые внутренние органы. Плод уже оповещает о своих потребностях: из его мозга поступают сигналы. Формируются гипофиз, средний слой надпочечников, лимфатические узлы, грудные железы и половые органы. Работают сердце и центральная нервная система, образуются черепные, межпозвоночные и спинномозговые нервы.

Выделились руки и ноги, плечи и предплечья, двигаются конечности. Отделяются пальцы, появляются зачатки ногтей. Ребенок пробует двигаться, у него укрепляются кости, появляются мышцы.

Голова еще велика, глаза сближаются и закрыты веками. Рот удлиняется, ребенок может морщить губы, глотать. Просматривается шея.

Ребенок способен к мочеиспусканию. Пупочный канат удлиняется, становится плотнее. Начинает функционировать плацента.

10-я неделя. Рост – до 60 мм, вес в среднем – 5 г. Самый критический этап завершился, наступает плоднй период развития.

Все основные органы и части тела эмбриона сформировались. Сердце работает, развивается головной мозг. Нервная система делится на центральную и периферическую.

Закладываются молочные зубы. Волосы пока не растут. Видны пальцы, коленные и локтевые суставы. Сформировались уши и рот, который закрывается и открывается.

Ребенок подносит руки к лицу, сосет пальцы.

Сформированы кишечник, прямая кишка, желчные протоки, развивается печень. Формируется лимфатическая и иммунная системы. Яички мальчика вырабатывают тестостерон.

11-я неделя. Рост – приблизительно 80 мм, вес – до 10 г. С этого времени врачи называют эмбрион плодом. Он растет, уже может поднимать голову, шея при этом укрепляется. Развивается мозг и внутренние органы, функционируют почки. Образовались гениталии, сформировалась грудина, радужная оболочка глаз.

Сердце снабжает органы кровью. Потребности плода в питательных веществах и кислороде возрастают. В плаценте увеличивается количество кровяных сосудов, она становится плотнее.

В крови появляются лимфоциты, формирующие иммунитет, развиваются эндокринные железы, работает мозг. Развивается печень, работают почки. Запускается кишечник. Формируются половые органы.

Уже определяется цвет глаз. Руки плода намного длиннее ног, уши находятся низко, голова большая.

Укрепляется шея, плод пытается поднять голову. Появляется обоняние, ощущение запахов. Плод потягивается, крутится и переворачивается. Он начинает общаться, реагирует на движения извне.

12-я неделя. Рост плода уже составляет 90 мм, его вес – до 15 г. Для врачей скорость роста и длина теперь более важны по сравнению с весом.

К завершению этой недели все органы и части тела образовались, в дальнейшем они растут и развиваются.

Появляются ногти, пальцы разделились, на подушечках возникает неповторимый отпечаток. Обновляется верхний слой кожи. На месте бровей и ресниц, на подбородке и верхней губе образуются пушковые волосы.

Плод сформирован. Бьется сердце, работают почки и нервная система. Появились рефлексы, ребенок свободно передвигается, кривляется, шевелит пальцами, машет руками и ногами, сосет палец, щурится. Он кувыркается и плавает в утробе матери. Однако беременная этого пока не ощущает. Лицо начинает выражать эмоции.

Кишечник сокращается, печень синтезирует желчь, а гипофиз и щитовидная железа продуцируют гормоны и йод. Созревает костная ткань, укрепляются мышцы. В крови кроме эритроцитов появляются лейкоциты. Иммунная система совершенствуется.

Заканчивается первый триместр беременности, к этому времени организм ребенка достиг больших успехов в развитии.

2-й триместр (13–27-я недели)

13-я неделя. Рост ребенка – приблизительно 11 см, вес – около 25 г. Для беременной наступает более спокойный период. Растет тело ребенка, голова составляет 1/3 его размера. Сформированы молочные зубы. Веки пока сросшиеся, глаза закрыты. Закладывается ткань для формирования кости и мышц.

Развивается пищеварительная система. В кишечнике появляются первые ворсинки. Поджелудочная железа вырабатывает инсулин. Формируется голос. Развиваются половые клетки и предстательная железа. Половые органы дифференцируются: генитальный бугорок превращается в пенис, или загибается вниз, образуя клитор.

Ребенок осваивает навыки, реагирует на звуки, свет, холод, прикосновения. Он больше бодрствует, засыпая только на несколько минут. Движения его упорядочены. Ребенок еще более энергично сосет, глотает, зевает, улыбается и гримасничает.

14-я неделя. Рост до 13 см, вес около 40 г. Многие патологии и аномалии не так страшны, как на ранних этапах. Малыш активно двигается, хмурится, жмурится, строит гримасы, кувыркается, сжимает кулаки, отталкивается от брюшной стенки.

Все системы и органы функционируют и совершенствуются. Почки вырабатывают мочу, ребенок мочится в околоплодную жидкость. Формируется лицо, переносица, уши и щеки. Намечается пушок бровей и на голове. Развиваются внутренние органы, щитовидная железа. Нарастивается костный скелет, появляются ребра.

Ребенок пробует делать движения, напоминающие дыхание. Различает вкус, заглатывая амниотическую жидкость. Учащенным глотанием реагирует на сладкое, на кислое и горькое – слабым.

Тело плода покрыто защитной смазкой, на коже появился зародышевый пушок – лануго. Он повторяет рисунок кожи, служит защитой, задерживая выделяемый секрет.

Сформированы половые органы. У мальчиков уже есть простата, а у девочек яичники, хотя на УЗИ их трудно различить. Можно определить группу крови и резус-фактор малыша, но состав крови еще не сформировался.

15-я неделя. Рост – приблизительно 14 см, вес – около 50 г. Оформлены уши плода. Тело вытягивается, ноги становятся длиннее рук. Формируется кора головного мозга. Совершенствуется эндокринная система, железы внутренней секреции, потовые и сальные железы. У мальчиков появляется мужской гормон тестостерон.

Хорошо определяется сердцебиение, врач может слышать его с помощью стетоскопа. Желчный пузырь выделяет желчь, формируется первородный кал, почки занимают свое место и выводят мочу в околоплодные воды.

Малыш учится дышать, затягивая в легкие околоплодные воды и выталкивая их назад.

Воды за сутки неоднократно обновляются, обеспечивая стерильность и определенный химический состав. Развиваются вкусовые ощущения.

Ребенок двигается, вращается, плавает и кувыркается, сгибает и разгибает конечности, сжимает кулаки. Сформированы пальцы, формируются ногти.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.