

Прегавидарная подготовка

Прегавидарная подготовка – это комплекс диагностических и лечебно-профилактических мероприятий, направленных на подготовку пары к успешному зачатию, нормальному течению беременности и рождению здорового ребёнка.

Важность прегавидарной подготовки заключается в следующем:

- **Снижение риска перинатальных осложнений.** Обследование при подготовке к беременности направлено на выявление возможных заболеваний или состояний, которые могут негативно повлиять на течение гестации.

- **Снижение вероятности рождения детей с врождёнными пороками развития.** Например, дефектами нервной трубки, пороками сердца, челюстно-лицевыми пороками и хромосомными аномалиями.

- **Улучшение прогноза здоровья будущего ребёнка.** Коррекция выявленных соматических и гинекологических заболеваний в период планирования беременности обеспечивает профилактику осложнений беременности.

Прегавидарная подготовка необходима обоим будущим родителям, так как здоровье будущего ребёнка напрямую зависит от состояния обоих родителей.

Для подбора индивидуального плана обследования при планировании беременности необходимо обратиться к врачу акушеру-гинекологу.



Для назначения лечения хронических заболеваний на этапе планирования беременности необходимо обратиться к врачу.

Некоторые рекомендации по лечению некоторых хронических заболеваний:

- **Сахарный диабет.** Рекомендовано добиться стойкой компенсации заболевания за 3–4 месяца до предполагаемого зачатия. Дифференциальную диагностику и лечение состояний, сопровождающихся гипергликемией, осуществляет эндокринолог.

- **Заболевания щитовидной железы.** Женщины с такими болезнями должны пройти консультацию у эндокринолога для исследования функций щитовидной железы до зачатия.

- **Анемия.** Показана консультация терапевта (врача общей практики), при необходимости более углублённого обследования – врача-гематолога.

- **Хронические воспалительные заболевания почек и мочевых путей.** Обследование и лечение проводит терапевт, при необходимости – нефролог или уролог.

- **Хроническая артериальная гипертензия.** Следует обеспечить диспансерное наблюдение и прегавидарную подготовку с привлечением лечащего врача-терапевта (кардиолога), невролога, офтальмолога, эндокринолога.

- **Болезни желудочно-кишечного тракта.** Обследование и лечение женщин с такими болезнями проводит терапевт, при необходимости – гастроэнтеролог.

Лечением выявленных заболеваний важно заняться до наступления беременности. В противном случае как сама болезнь, так и лечение от неё могут привести к нарушениям развития плода и выкидышу.

Нормальная беременность



Нормальная беременность — это беременность одним плодом без генетической патологии или пороков развития, длящаяся 37–41 недель, протекающая без акушерских и перинатальных осложнений.

Некоторые жалобы, характерные для нормальной беременности:

- **Тошнота и рвота.** При нормальной беременности рвота бывает не чаще 2–3 раз в сутки, чаще натощак, и не нарушает общего состояния пациентки. В большинстве случаев тошнота и рвота проходят самостоятельно к 16–20 неделям беременности.

- **Масталгия.** Наблюдается у большинства женщин в 1-м триместре беременности и связана с отёчностью и нагрубанием молочных желёз вследствие гормональных изменений.

- **Боль внизу живота.** Может возникать, например, при натяжении связочного аппарата матки во время её роста (ноющие боли или внезапная колющая боль внизу живота) или при тренировочных схватках Брекстона-Хиггса после 20-й недели беременности (тянущие боли внизу живота, сопровождающиеся тонусом матки, длящиеся до минуты, не имеющие регулярного характера).

- **Изжога.** Во время беременности наблюдается в 20–80% случаев. Чаще она развивается в 3-м триместре беременности.

- **Запоры.** Наиболее распространённая патология кишечника при беременности, возникает в 30–40% наблюдений.

- **Влагалищные выделения** без зуда, болезненности, неприятного запаха или дизурических явлений.

- **Боль в спине.** Встречается с частотой от 36 до 61%. Самой частой причиной возникновения боли в спине во время беременности является увеличение нагрузки на спину в связи с увеличением живота и смещением центра тяжести, и снижение тонуса мышц под влиянием релаксина.

- **Синдром запястного канала** (карпальный туннельный синдром). Во время беременности возникает в 21–62% случаев в результате сдавления срединного нерва в запястном канале, и характеризуется ощущением покалывания, жгучей болью, онемением руки, а также снижением чувствительности и моторной функции кисти.

Для точной оценки состояния и выявления возможных отклонений от нормы рекомендуется обратиться к врачу.

Рекомендации по правильному питанию во время беременности

Для получения индивидуальных рекомендаций по питанию и образу жизни во время беременности следует обратиться к врачу.

Некоторые общие рекомендации по правильному питанию во время беременности:

- **Потреблять пищу достаточной калорийности** с оптимальным содержанием белка, витаминов и минеральных веществ. В рацион нужно включить овощи, мясо, рыбу, бобовые, орехи, фрукты и продукты из цельного зерна.
- **Соблюдать питьевой режим** (1,5–2 л в день). Чистая вода обеспечивает нормальный кровоток, регулирует работу мочевыделительных органов и кишечника.
- **Питаться дробно** (5–6 раз в день с интервалом 3–4 часа). Такой график помогает не переесть и правильно усваивать полезные вещества.
- **Исключить вредную еду и напитки.** К ним относятся фаст-фуд, ароматизированные снеки, острые соусы, копчёности, продукты, содержащие много консервантов, и спиртные напитки.
- **Ограничить потребление соли.** Небольшой дефицит соли во время беременности уменьшает нагрузку на почки и сердечную мышцу, предупреждает появление отёчности.

Некоторые рекомендации по поведению во время беременности:

- **Избегать работы,** связанной с длительным стоянием или с излишней физической нагрузкой, работы в ночное время и работы, вызывающей усталость.
- **Избегать физических упражнений,** которые могут привести к травме живота, падениям, стрессу (например, контактные виды спорта, борьба, виды спорта с ракеткой и мячом, подводные погружения).
- **Быть достаточно физически активной,** ходить, делать физическую зарядку для беременных в течение 20–30 минут в день (при отсутствии жалоб и противопоказаний).

- **Избегать стрессовых ситуаций и эмоциональных переживаний** на всём протяжении беременности.

- **Обеспечить себе достаточный отдых,** начиная со второго триместра, чтобы продолжительность суточного сна составляла не менее 9 часов в сутки, включая эпизод дневного сна.



Клинические симптомы, требующие незамедлительного обращения к врачу

При возникновении любых клинических симптомов, требующих незамедлительного обращения к врачу, необходимо обратиться к специалисту.

Некоторые клинические симптомы, требующие обращения к врачу-акушеру-гинекологу:

- кровотечение из влагалища, особенно если оно интенсивное или сочетается с болями внизу живота;
- отёки рук, ног, лица или других частей тела;
- неприятные выделения из влагалища (изменение запаха, цвета или консистенции);
- сильные боли внизу живота, особенно если они сопровождаются другими симптомами, например, рвотой, головной болью или желтушностью кожи;
- сильная головная боль, видение галосов вокруг предметов, боли в области живота, тошнота и рвота;
- рвота более 5 раз в сутки, потеря массы тела более 3 кг за 1-1,5 недели;
- повышение артериального давления более 120/80 мм рт. ст.;
- проблемы со зрением, такие как размытие или мигание перед глазами;
- сильная головная боль;
- боль внизу живота любого характера (ноющая, схваткообразная, колющая и др.);
- эпигастральная боль (в области желудка);
- отёк лица, рук или ног;
- появление кровянистых или обильных жидких выделений из половых путей;
- лихорадка более 37,5 °С;
- отсутствие или изменение шевелений плода на протяжении более 12 часов (после 20 недель беременности).

Полный и необходимый перечень исследований во время беременности

Полный и необходимый перечень исследований во время беременности, а также сроки их проведения определяются врачом-гинекологом, ведущим беременность.

Ведение беременности



Некоторые исследования, которые обычно проводятся во время беременности:

- **В первом триместре (0-12 неделя):** общий анализ крови и мочи, анализ крови на глюкозу, биохимический анализ крови, коагулограмма (анализ на свёртываемость крови), определение группы крови и резус-фактора, исследование флоры урогенитального тракта, цитологическое исследование соскоба из цервикального канала и шейки матки (Пап-тест).

- **Во втором триместре (13-24 неделя):** оценивается общее состояние будущей мамы и ребёнка: вес, артериальное давление, пульс, размеры и положение матки, сердцебиение плода. Из лабораторных исследований в этот период женщине необходимо

сдать общий анализ крови и мочи, анализ крови на глюкозу, анализ крови на ферритин и коагулограмму.

- **В третьем триместре (24-40 неделя):** на приёме у врача оценивается течение беременности, состояние здоровья будущей мамы и ребёнка. Из лабораторных исследований в этот период женщине необходимо пройти общий анализ крови и мочи, анализ крови на глюкозу, коагулограмму, анализ крови на сифилис, ВИЧ, вирусы гепатита С и В, исследование флоры урогенитального тракта.

Также трижды во время беременности назначается УЗИ: на 10-12-й, 20-22-й и 30-32-й неделях. Оно помогает оценить различные аспекты развития плода, его положение, качество кровообращения в плаценте, а также выявить ряд отклонений.

Список обязательных исследований может изменяться в зависимости от состояния здоровья пациентки, наличия у неё хронических заболеваний или появления тревожных симптомов со стороны плода. Решение об изменении плана медицинского наблюдения принимает лечащий врач.



Приём витаминов и лекарственных препаратов во время беременности

Перед приёмом любых витаминов и лекарственных препаратов во время беременности необходимо проконсультироваться с врачом.

Некоторые рекомендации:

- любой лекарственный препарат можно применять только в соответствии с показаниями и только по назначению лечащего врача;
- при выборе лекарственного средства необходимо отдавать предпочтение только тем лекарственным средствам, которые имеют доказанную эффективность;
- отдавать предпочтение монотерапии, то есть лечение следует по возможности проводить только одним препаратом, комбинированное лечение в этот период нежелательно;
- местное лечение более желательно, чем системное (внутрь, внутривенно, внутримышечно) назначение лекарственного средства;
- полностью безопасных и абсолютно безвредных лекарственных препаратов не существует;
- не следует нарушать предписанную врачом дозировку лекарственного препарата;
- при появлении побочных эффектов от приёма лекарств или витаминов, нужно незамедлительно обратиться за медицинской помощью.

Некоторые витамины, которые часто назначают во время беременности:

- **Фолиевая кислота.** Её рекомендуют принимать ещё до зачатия, на этапе планирования беременности, и продолжать принимать её весь первый триместр, если нет индивидуальных противопоказаний.

- **Препараты йода.** Их принимают на протяжении всей беременности в дозе 200 мкг в день.

- **Препараты кальция.** Их назначают беременным пациенткам группы высокого риска при низком потреблении кальция (менее 600 мг/день).

Доза витаминов и минералов рассчитывается с учётом суточных потребностей женщины и ребёнка.

Для получения индивидуальных рекомендаций по избеганию факторов риска для профилактики осложнений во время беременности следует обратиться к врачу.



Некоторые общие рекомендации:

- **Контроль за массой тела.** На этапе планирования беременности необходима нормализация массы тела, а во время беременности – правильная прибавка массы тела в зависимости от исходного индекса массы тела.

- **Отказ от работы, связанной с длительным стоянием или с излишней физической нагрузкой,** работы в ночное время и работы, вызывающей усталость. Также необходимо отказаться от работы, связанной с воздействием рентгеновского излучения.

- **Регулярная умеренная физическая нагрузка** (20–30 минут в день). При этом необходимо избегать физических упражнений, которые могут привести к травме живота, падениям, стрессу (например, контактные виды спорта).

- **При длительных авиаперелётах** во время беременности необходимо соблюдать меры профилактики тромбозомболических осложнений: ходьба по салону самолёта, обильное питьё, исключение алкоголя и кофеина и ношение компрессионного трикотажа на время полёта.

- **Во время поездок на автомобиле** необходимо правильно использовать ремень безопасности: первый ремень протягивается под животом по бёдрам, второй ремень – через плечи, третий ремень – над животом между молочными железами.

- **Отказ от курения.** Курение во время беременности вызывает многие осложнения: задержка роста плода, преждевременные роды, предлежание плаценты, низкая масса тела ребёнка при рождении и другие.

- **Отказ от приёма алкоголя.** Алкоголь негативно влияет на течение беременности вне зависимости от принимаемой дозы.

- **Правильное питание.** Здоровое питание во время беременности должно иметь достаточную калорийность и содержание белка, витаминов и минеральных веществ. Необходимо отказаться от вегетарианства, снизить потребление кофеина, а также избегать потребления непастеризованного молока, созревших мягких сыров, паштета и плохо термически обработанных мяса и яиц.

Рекомендовано проводить оценку факторов риска осложнений беременности с целью выявления групп риска и своевременной профилактики акушерских и перинатальных осложнений.

Вакцинация во время беременности

Для принятия решения о вакцинации во время беременности необходимо обратиться к врачу.

Беременность не является противопоказанием к проведению вакцинации. Врачи рекомендуют проводить процедуры по иммунизации во втором или третьем триместре беременности и только в тех случаях, когда предполагаемое инфекционное заболевание может нанести серьёзный вред матери и ребёнку.

Некоторые разрешённые во время беременности прививки:

- **Столбняк и дифтерия.** Если будущая мать в течение последних десяти лет не прививалась от столбняка и дифтерии, прививку можно сделать во втором триместре беременности.

- **Грипп.** Вакцинация показана на втором-третьем месяце беременности, если он попадает на осенне-зимний сезон, особенно тем женщинам, которые страдают заболеваниями лёгких, сердца и сосудов, сахарным диабетом.

- **Гепатит В.** Вакцинация от гепатита В в первую очередь рекомендована тем беременным женщинам, которые состоят в группе риска.

- **Менингит.** Врач может рекомендовать беременной вакцинироваться в случае, если есть реальная угроза заражения, например, если планируется поездка в место, где обнаружена вспышка менингококковой инфекции.

- **Пневмококковая инфекция.** Прививка показана беременным женщинам, имеющим хронические проблемы с органами дыхания, и которые подвержены высоким рискам инфицирования и развития осложнений таких заболеваний, как пневмония, сепсис, менингит.

В период беременности запрещено введение живых вакцин. Беременным категорически нельзя делать прививки от следующих инфекций: туберкулёз (БЦЖ), корь, краснуха, эпидемический паротит, ветряная оспа, жёлтая лихорадка, сибирская язва, брюшной тиф.

Вакцинация во время беременности не является показанием для прерывания беременности.



Некоторые этапы внутриутробного развития ребёнка по неделям беременности:



1 неделя. Рост эндометрия в матке, готовящейся к имплантации оплодотворённой яйцеклетки.

2 неделя. Выделение из фолликула яйцеклетки, которой предстоит встретиться со сперматозоидом.

3 неделя. Процесс оплодотворения, положивший начало развитию эмбриона.



4 неделя. Прикрепление плодного яйца к внутренней поверхности матки.

5 неделя. Начало формирования головного мозга ребёнка.

6 неделя. Образование плаценты.

7 неделя. Появление сердцебиения.

8 неделя. Возникновение нервных импульсов в головном мозге.

9 неделя. Развитие эмбриона получает новый толчок – начинается формирование полушарий в мозге.

10 неделя. Появляются зачатки пальчиков и ногтей на них.

11 неделя. У малыша развивается новая способность – он различает запахи.



12 неделя. Плёнка между пальцами исчезает, они приобретают завершённый вид.

13 неделя. Время для закладки зачатков зубов.

14 неделя. Кроха шевелится и сосёт пальчики.

15 неделя. Происходит важный момент во внутриутробном развитии – плод различает темноту и свет.

16 неделя. Полным ходом идёт формирование и запуск иммунных процессов.

17 неделя. Малыш начинает различать звуки.



18 неделя. Закладываются постоянные зубы.

19 неделя. Появление индивидуального рисунка на пальцах ребёнка.

20 неделя. Появляются первые волосы.

21 неделя. Ещё одна веха в развитии ребёнка в утробе – он уже чувствует вкус еды, которую ест мама.

22 неделя. Вес ребёнка составляет более 500 граммов, рост – 30 сантиметров. Жировая клетчатка на этой неделе начинает распределяться по всему телу, завершается формирование позвоночника.

23 неделя. Рост чуть более 30 сантиметров, вес 560–580 граммов. Формируется дыхательный рефлекс – лёгкие совершают особые рефлекторные движения. Активно работают потовые и сальные железы. У ребёнка уже есть любимые и нелюбимые звуки. Мама может почувствовать, что малыш икает.

24 неделя. Рост – 31 сантиметр, вес – около 600 граммов. Появляются сухожильные рефлексы.

25 неделя. Рост малыша – около 33–35 сантиметров, вес – около 700–800 граммов.



26- неделя:

- Вес малыша – от 800 до 850 граммов, рост – более 35 сантиметров.

- Мозг налаживает связь с корой надпочечников, у ребёнка появляется свой собственный гормональный фон.

- Гипофиз начинает вырабатывать гормоны роста.

- У большинства мальчиков на этой неделе яички опускаются из брюшной полости в мошонку.

- Спит плод до 23 часов в сутки, то есть почти постоянно.

- Появляется способность открывать-закрывать глаза.



27-й неделя:

- Рост малыша достигает 36–37 сантиметров, вес варьируется от 900 до 1100 граммов.

- Ребёнок перестаёт умищаться в матке в полный рост и начинает принимать сгибательную позу.

- Улучшается зрение: малыш может различать не только свет и темноту, но и цветовые расфокусированные пятна разной интенсивности.

- Продолжается накопление сурфактанта в лёгочной ткани.

- Идёт налаживание обменных процессов.

- Головной мозг, лёгкие, пищеварительная система уже полностью сформированы и продолжают настраиваться на самостоятельную работу.

- Количество первородной смазки, покрывающей тело и лицо, уменьшается.

- Начинают вырабатываться гормоны роста.

- У мальчиков яички перемещаются из области живота на своё постоянное место – в мошонку.



28-я акушерская неделя:

- Ребёнок продолжает активно набирать вес. Его кожа становится более плотной за счёт прослойки подкожного жира, которая позволяет ему сохранять тепло и в будущем поможет выжить вне тела матери.
- Малыш всё лучше различает звуки и голоса, учится открывать и закрывать глаза, моргает.
- У него формируются собственные вкусовые предпочтения. Во многом на это влияет то, что выбирает мама.
- Скелет к этому

времени сформировался полностью, однако кости остаются мягкими и окончательно затвердеют уже только после рождения.

• Кожа становится гладкой, а волосы сохраняются только на голове, плечах и спине.

• Рост малыша – 37–38 сантиметров, вес варьируется от 1200 до 1400 граммов.

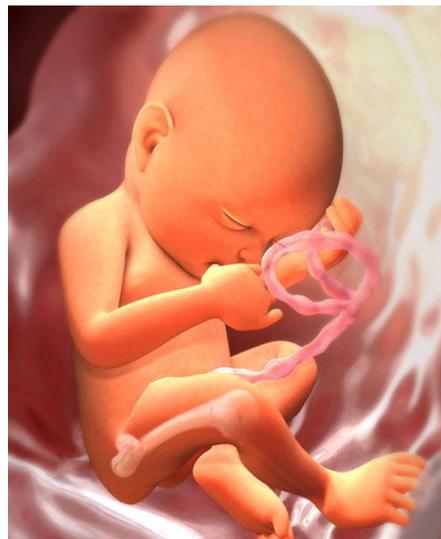


29-я акушерская неделя:

- У ребёнка активнее всего начинает расти мозг: с этой недели и до рождения его вес увеличится втрое.
- Движения малыша становятся менее интенсивными, теперь он только потягивается и изредка меняет позы.
- К этому моменту все системы организма малыша уже работают в полную силу: почки, кишечник, органы эндокринной

системы.

• Обычно на этом сроке ребёнок занимает головное предлежание, потому что его голова перевешивает ягодицы.



30-я неделя беременности:

• Малыш активно тренируется дышать. Почти все системы в организме уже работают как у взрослого.

• Развитие продолжают нервная система и мозг. В последнем появляются новые нейроны, между ними формируются связи. Благодаря развитию мозга ребёнок учится запоминать звуки.

• Сердце почти полностью сформировано, но сохраняются особенности, которые присущи

плоду в утробе, например овальное окно между правым и левым предсердиями. В большинстве случаев оно закрывается после рождения.

• К 30-й неделе ребёнок достигает размера небольшой дыни.

• На фото, сделанном во время УЗИ, можно увидеть, что ребёнок занял положение головкой вниз.

На 30-й неделе начинается активное развитие лёгких, которое завершится только через несколько недель. Кости начинают отвердевать.

На 31-й неделе внутриутробного развития ребёнка завершается формирование поджелудочной железы и печени. Печень «учится» продуцировать жёлчь, которая понадобится для переваривания жиров из пищи, а поджелудочная железа – производить ферменты для расщепления углеводов, белков и жиров, а также вырабатывать инсулин.

Ребёнок уже почти сформирован: у него есть даже ресницы, брови, волосы на макушке. Если роды начнутся на этом сроке, то он уже сможет дышать сам, хотя всё равно будет считаться недоношенным.

К 31-й неделе беременности малыш весит не менее полутора килограммов, рост – 40 сантиметров. Чтобы после рождения взяться за мамину грудь, кроха постоянно тренируется – сосет палец. В процессе сосания в ротик малыша попадают околоплодные воды, из-за чего начинается интенсивная икота, которую беременная отлично ощущает ритмичными подергиваниями живота.

32-я неделя беременности:



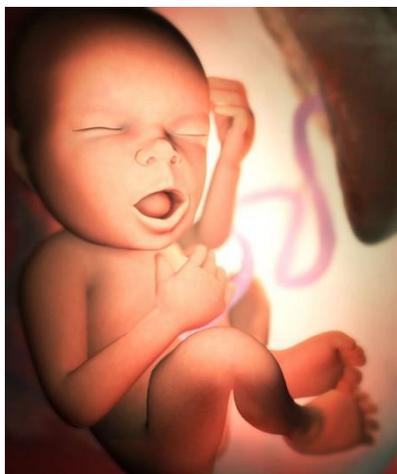
- Плод становится всё крупнее и наращивает мышечную массу. Жировая ткань растёт равномерно, заметнее всего на лице. Складочки распрямляются, цвет лица становится ровнее и светлее.

- Органы продолжают совершенствоваться: функционируют лёгкие, железы внутренней секреции, подключается иммунная система. Почти сформировано сердце.

- Ребёнок уже хорошо слышит. К большинству звуков малыш привык, и они его не пугают.

• К 32-й неделе ребёнок достигает размера средней тыквы.

Также на этой неделе организм малыша начинает вырабатывать в малых количествах окситоцин, который должен помочь маме подготовиться к родам.



На 33-й неделе беременности ребёнок весит уже до 2 кг, а его рост составляет 42–45 см. Мозг и нервная система ребёнка уже полностью сформированы. Его череп чуть вытягивается, принимая пулюобразную форму, чтобы легче пройти через родовые пути. Кости черепа пока не срослись, так как для прохождения через родовые пути они должны оставаться подвижными.

Некоторые другие особенности развития на 33-й неделе:

- Повышается количество подкожного жира, благодаря чему складки и морщинки на теле малыша разглаживаются, кожа розовеет.

- Пушковых волосков, покрывающих тело плода, становится меньше, а волосы на голове темнеют и густеют.

- Кожа малыша покрыта тонким слоем сыровидной смазки, её наибольшее количество накапливается в складках – подмышечных, шейных, паховых, а также на задней поверхности туловища и лице.

- К этому сроку движения плода постепенно меняют свой характер – становятся всё более ограниченными и менее выраженными по амплитуде из-за недостаточного пространства. Однако сила движений нарастает, поскольку к этому сроку мышечная система плода уже достаточно укреплена.



34-я неделя:

- **На 34-й неделе** ребёнок видит первый в своей жизни цвет – красный. Внутренняя поверхность матки имеет именно этот оттенок, поэтому в глазах первым делом развиваются чувствительные к нему колбочки.

- **Малыш усиленно набирает вес**, в том числе за счёт костей, которые укрепляются с каждым днём.

- **Ребёнок понемногу пытается дышать**, но лёгкие ещё не сформированы окончательно.

- **Туловище плода уже пропорционально**, его сложно отличить от новорождённого ребёнка. На личике нет морщинок и складок, кожа гладкая и ровная.

- **Плод уже часто сосет пальчик**, развивая сосательный рефлекс, поэтому у него уже сформированы и видны щёчки.



На 35-й неделе беременности рост ребёнка составляет 45–47 сантиметров, его вес может быть как 2400, так и 2900 граммов, всё зависит от индивидуальных особенностей. За неделю малыш набирает по 200–300 граммов.

Некоторые особенности развития на этом сроке:

- Кожные покровы уже не красные, разглаженные – какие будут при рождении.
- Сосательный рефлекс

абсолютно совершенен, ребёнок готов сосать мамину грудь.

- Накапливаются жировые отложения, кожа приобретает розоватый оттенок.

На 36-й неделе вес малыша достигает 2700–3000 граммов, рост в среднем – от 46 до 49 сантиметров. Кожа стала плотной, она надёжно оберегает организм малыша. Ногти впервые выступили за пределы фаланг. Минерализовались все кости, только кости черепа остаются подвижными, чтобы облегчить процесс рождения. В головном мозге работают центры мышления и логики.



На 37-й неделе внутриутробного развития ребёнка завершается формирование всех жизненно важных систем организма. В лёгких накопилось достаточно сурфактанта, необходимого для полноценного дыхания. Желудочно-кишечный тракт малыша сформирован и готов к грудному вскармливанию.

Средний вес плода на этом сроке – 3100 граммов, рост – 49–52 сантиметра. 95% всех деток на 37 неделе беременности занимают

постоянное положение – головкой вниз.

Единственное, к чему малыш может быть ещё не готов, – это к перепадам температур. Центр терморегуляции окончательно

развивается уже после рождения, и первое время ребёнок может легко переохладиться или перегреться.

Внутриутробное развитие ребёнка с 38-й недели беременности:

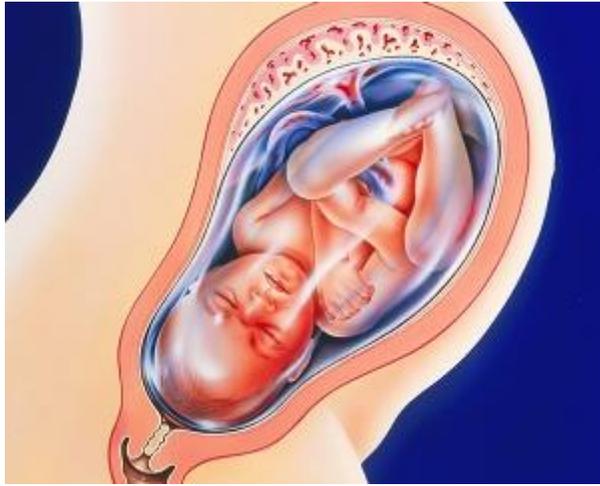
38-я неделя. Средний вес на этом сроке – 3300–3600 граммов, рост – 50–52 сантиметра. Работа всех внутренних органов согласована между собой. Количество шевелений заметно уменьшилось, зато пинки и толчки стали болезненными, ведь вод стало мало.



39-я неделя. Ребёнок интенсивно набирает вес, каждый день он тяжелеет примерно на 30 граммов. У него развиты все органы чувств. Он хорошо слышит и может различать звуки, видеть предметы на близком расстоянии, различать вкусы. У ребёнка уже есть свой режим дня, он спит и бодрствует в определённые промежутки времени. Его голова всё плотнее упирается в тазовую кость матери.

40-я неделя. На 40-й неделе беременность считается полностью доношенной. Перед родами ребёнок сильнее прижимает руки и ноги, максимально сгибает голову, чтобы легче пройти через родовые пути. В его организме начинают вырабатываться гормоны стресса – адреналин и норадреналин, они необходимы, чтобы он смог быстрее адаптироваться к внешнему миру.

Для получения более подробной информации о внутриутробном развитии ребёнка по неделям беременности рекомендуется обратиться к врачу.



На 41-й неделе беременности ребёнок уже готов к появлению на свет: он может кушать, дышать, плакать и ходить в туалет.

На 42-й неделе, если родовая деятельность не наступает, её стимулируют в условиях роддома.

На 43-й неделе беременность

считается переношенной.

На 40-й неделе беременность считается полностью доношенной. Перед родами ребёнок сильнее прижимает руки и ноги, максимально сгибает голову, чтобы легче пройти через родовые пути. В его организме начинают вырабатываться гормоны стресса – адреналин и норадреналин, они необходимы, чтобы он смог быстрее адаптироваться к внешнему миру.

Некоторые полезные влияния беременности на организм женщины:

- **Омоложение.** Особенно это касается женщин после 35-40 лет: за время беременности меняется гормональный фон, что положительно влияет на месячный цикл и внешний вид.

- **Восстановление гормонального фона.** После рождения ребёнка нормализуется менструальный цикл, если ранее с ним были проблемы.

- **Улучшение состояния при некоторых заболеваниях.** Например, после родов могут стать менее болезненными менструации, а во время беременности очаги эндометриоза перестают расти и распространяться.

- **Снижение риска рака.** Рожавшие женщины в два раза реже болеют раком молочной железы, а грудное вскармливание дополнительно снижает риски. Согласно некоторым исследованиям, беременность и роды снижают риск рака яичников и эндометрия.

- **Активация всех ресурсов женского организма.** После родов нужно постоянно держать себя в тонусе и сохранять физическую форму.

Кроме того, женщины, имеющие хотя бы одного ребёнка, живут на несколько лет дольше своих нерожавших сверстниц.

