**Илья Мельников. Всё о беременности: этапы**

**…До рождения**



Давайте рассмотрим, как развивается внутри вас жизнь и что представляет собой плод.

На *5-й неделе* уже можно с уверенностью говорить о том, что у вас будет ребенок. Это видно гинекологу во время осмотра, плод просматривается и на УЗИ. Эта неделя имеет большое значение для развития нервной системы будущего ребенка, поскольку именно в это время закладывается головной и спинной мозг, проводящие нервные пути. Мозг пока имеет гладкую поверхность, как у рыб, но позднее появятся первые признаки извилин и он станет похож на мозг пресмыкающихся. И хотя мозг эмбриона станет мозгом человека только к концу беременности, уже сейчас с помощью техники можно записать его импульсы. Очень быстро начинают развиваться ручки и ножки. Они удлиняются, появляются кисти и ступни, правда, больше похожие на ласты, но с пятью лучиками – будущими пальчиками.

На *6-й неделе* уже можно определить рост плода, который составляет от 2 до 4 мм. У малыша можно рассмотреть лицо, веки пока отсутствуют, за счет чего глазки кажутся очень большими. Выпуклый лоб, плоский нос, слабо похожий на нос человека, губы и десны с еле различимыми зачатками молочных зубов – вот, что представляет собой лицо малыша.

На этой неделе особенно опасно для здоровья будущего ребенка употребление алкоголя или вирусные заболевания. Они могут грозить различными уродствами малышу.

*7-я неделя* не менее ответственна. Рост малыша составляет 11 – 13 мм. В это время совершенствуется строение сердца – оно становится четырехкамерным, развиваются эндокринные железы, начинается окостенение скелета, происходит формирование крупных кровеносных сосудов, печень обретает желчные протоки. Происходят изменения и во внешнем виде: появляются ушные раковины, на ручках и ножках уже есть пальчики. Плод начинает двигаться, хотя мама этого еще и не чувствует.

На *8-й неделе* малыш уже достигает длины около 33 мм, вес до 9 г. Зародыш уже похож на человека. Сердце малыша бьется. В это время, в конце второго месяца беременности, можно определить пол будущего младенца. Ведь именно сейчас между нижними конечностями начинает образовываться бугорок, который станет основой для развития наружных половых органов. На 8-й неделе под влиянием У-гена хромосомы происходит формирование мужских гонад (яичек). И если они начинают продуцировать тестостерон – мужской половой гормон, то сформируется мальчик.

К *9-й неделе* плод имеет длину 25 мм от макушки до копчика. На ступнях ножек уже видны пальчики. Развивается шея, голова становится похожей на голову человека. Веки и ушки почти сформированы.

На *10-й неделе* малыш достиг большого успеха в своем развитии – он научился глотать. Это время, когда заканчивается развитие полости рта, кишечника, прямой кишки, желчных протоков. Лицо почти как у взрослого: глаза пока закрыты, но они есть, так же как нос и уши. Полушария мозга уже сформированы и начинается развитие мозжечка – основного координатора движений.

Наступает *11-я неделя* . Позади четвертая часть всей беременности, и к этому времени ребенок значительно подрос и быстрыми темпами продолжает развиваться. Ребенок начинает поднимать голову, отделять подбородок от груди. Появляются ногти на пальчиках. Малыш способен чувствовать свет, тепло и шум. Длина ребенка от макушки до копчика в пределах 4,3 – 5,2 см, вес – около 8 г. Внимание! На этом сроке вы можете узнать, кто у вас родится, поскольку это видно по наружным половым органам. Кроме того, поторопитесь встать на учет в женской консультации, ведь сделать это надо до 12-й недели.

Вот и пришла *12-я неделя* . Длина малыша 6 см, а вес его достигает 13 г. На языке плода закладываются вкусовые почки – орган вкуса. Можно услышать сердцебиение ребенка с помощью специального прибора – допплера. Скелет ребенка, который начал развиваться раньше, теперь находится в фазе образования костного вещества. Продолжает развиваться нервная система. Кожа малыша прозрачная, розовая, появилась кожная (тактильная) чувствительность.

На *13-й неделе* длина малыша от макушки до копчика от 6,5 до 7,8 см, а вес – 14 – 20 г. Рост ребенка с этой недели идет иначе, чем до этого: голова малыша растет медленнее, чем все туловище. Происходит формирование коры головного мозга. Интенсивно делятся нервные клетки, их число постоянно растет. Активно работают надпочечники.

К *14-й неделе* длина малыша от макушки до копчика составляет от 8 до 9 см, а вес примерно 25 г. Шея продолжает вытягиваться. Подбородок уже не лежит на груди. Продолжает развиваться кора головного мозга. Появилась вкусовая чувствительность.

На *15-й неделе* малыш продолжает быстро расти. Его длина достигает уже 9 – 10,4 см, а вес около 50 г. Кожа ребенка все еще прозрачная. В это время ребенок уже может сосать свой большой палец. Глаза продолжают сдвигаться к середине лица, но все еще широко расставлены. Ушные раковины теперь больше похожи на нормальные уши. В целом ребенок приобретает все более привычные человеческие черты. Кости уже сформировались и становятся все прочнее благодаря накоплению кальция. Очень важно в это время обогащать организм кальцием.

К *16-й неделе* малыш подрастает до 11 – 12 см и вес его составляет примерно 80 г.

На головке появился пушок. От живота отходит пуповина. Теперь она прикреплена на теле плода ниже, чем раньше. Хорошо сформированы ноготки. Ножки стали длиннее ручек. И ребенок уже шевелит ими. К концу 4-го месяца почки занимают свое окончательное положение, включаются в обмен веществ и начинают выделять мочу, хотя основную выделительную функцию по-прежнему выполняет плацента. Начинают работать и органы пищеварительной системы: желудок, кишечник и желчный пузырь. В кишечнике появляется первое содержимое: пока, в основном, оно состоит из желчи и называется меконием. Эта неделя знаменуется и началом функционирования верхней железы внутренней секреции – гипофиза, устанавливаются связи с другими железами. На четвертом месяце беременности меняются цвет и вид кожи плода: стеклообразная беловатая окраска превращается в матово-красный цвет. Развиваются и мышцы, но они еще настолько тонки и слабы, что мама еще не чувствует его движений.

На *17-й неделе* плод достигает веса 120 г и 16 см длины. Малыш учится пользоваться всем, что у него есть. Он уже может реагировать на громкие шумы, окружающие его маму. На этой неделе можно включать для ребенка музыку, разговаривать с ним. Особенно важно, чтобы с малышом разговаривал папа, поскольку его голос тоже должен остаться в памяти ребенка его до рождения. Теперь вы можете заметить, что ваша грудь изменилась с начала беременности. Большее количество крови приливает к груди, что и увеличивает ее размер, который за время протекания беременности может увеличиться на 1 – 2 пункта. Обязательно купите бюстгальтер, хорошо поддерживающий грудь соответствующего размера.

К *18-й неделе* малыш подрастает на 1 см, и его длина составляет 17 см. Вес ребенка – 160 г. Продолжается укрепление костей плода. Сформированы фаланги пальчиков рук и ног, и на них уже появился узор, который и обеспечивает неповторимость отпечатков пальцев.

На *19-й неделе* малыш набирает в весе до 200 г, а длина его составляет 18 см. На теле ребенка появляются пушковые волосы, называемые лануго. Ими покрывается все тело малыша. Эти нежные волоски исчезнут незадолго перед рождением. Иногда у новорожденных малышей сохраняются остатки лануго на ушах и некоторых частях лица. Глубоко под зачатками молочных зубов появляются зачатки постоянных зубов. Если вы ожидаете девочку, то у нее уже сформировались примитивные яйцеклетки в яичниках.

На *20-й неделе* вес малыша составляет около 260 г, а длина – примерно 20 см. На этом сроке у ребенка заработал вестибулярный аппарат, позволяющий удерживать равновесие. Из клеток кожи и пушковых волосков, которые уже начинают слущиваться, постепенно формируется родовая смазка плода. Это вещество бело-кремового цвета, покрывающее складки и еще некоторые участки тела малыша. Родовая смазка предназначена для защиты кожи малыша. Иногда эта смазка сохраняется вплоть до самых родов, и ее вытирают стерильными салфетками во время первичного туалета новорожденного. Теперь вы уже можете прислушаться к поведению ребенка внутри вас и понять, спит он или бодрствует.

К *21-й неделе* малыш опять подрос. Его длина от темени до крестца уже около 22 см, а вес – около 300 г. Глазки малыша сформированы, брови тоже, нос и ушки приобретают нормальные размеры. Ребенок может выражать чувства. Если ему что-то не нравится, он сердится и толкается.

На следующей, *22-й неделе* , малыш подрастает еще на 1 см и поправляется на 50 г. У него уже выросли полноценные ноготочки. А в мозгу сформировался полный набор клеток-нейронов. Малыш старается понять, как сгибать ручки и ножки, как двигать ими, где расположены разные части его тела, как они соотносятся. Ребенок учится прикасаться к собственному лицу, гладить свои ручки и ножки. Если ему хочется пососать палец, он способен либо поднести палец ко рту, либо наклониться к нему головкой.

На *23-й неделе* длина малыша от темени до крестца достигает уже 24 см. Вес же ребенок набирает гораздо быстрее, чем растет. К этому сроку он весит около 450 г. Малыш, правда, еще красный и сморщенный, но скоро он станет розовеньким и гладким.

К *24-й неделе* беременности созревают легкие ребенка. В них образуется пленка, которая не дает им склеиваться при дыхании. Вес малыша составляет около 600 г, а длина – 26 – 27 см. Уже сформирована большая часть нервных клеток. К шестому месяцу происходит быстрое нарастание массы головного мозга. Если в 2 месяца он весит 2 г, в 5 месяцев – 20 – 25 г, то к концу шестого – 100 г.

Закончился второй триместр беременности, и к этому сроку ребенок сделал много достижений: у него функционируют все органы чувств, работают слух и зрение, малыш активно и охотно двигается, много спит (от 16 до 20 часов в сутки).

К *25-й неделе* ребенок подрастает до 29 см и поправляется до 650 г. Когда малыш толкается, вы уже можете определить, чем он толкает вас – ручкой или ножкой, можете ласково погладить через живот. Сейчас идет интенсивное развитие костного мозга, к тому же он начинает функционировать как самостоятельный орган, становится основным кроветворным органом.

На *26-й неделе* ребенок продолжает стремительно расти. Его длина уже достигает 31 – 33 см, а вес 600 – 800 г. Впервые малыш открывает глазки. Легкие тоже претерпевают изменения. На этом сроке регулируются и совершенствуются дыхательные функции. Ритм сердца у вашего малыша 120 – 160 ударов в минуту. К сожалению, малыш, родившийся в этот срок, может выжить только в инкубаторах при искусственной вентиляции легких и искусственном вскармливании специальными составами. Поэтому в это время вам следует быть особенно осторожной.

К *27-й неделе* вес малыша приближается к килограмму, а его длина достигает 35 – 37 см. Ребенок все быстрее растет и все больше питательных веществ ему требуется.

На следующей, *28-й неделе* , наблюдаются изменения кожного покрова малыша. Кожа становится более плотной и гладкой. Головка покрыта небольшими волосками. До этого времени малыш был худенький. Сейчас тельце ребенка наливается, он поправляется. Это связано с увеличением объема подкожной жировой клетчатки.

К 28-й неделе на гладком доселе мозгу начинают появляться характерные борозды и извилины. Увеличивается и масса мозга. 28-й неделей заканчивается 7 месяц беременности. Самый ответственный период позади. Сейчас маме осталось лишь правильно питаться, бывать на свежем воздухе и набираться сил перед важным испытанием – родами.

Вес ребенка уже перевалил за килограмм. В конце седьмого месяца беременности ребенок уже реагирует на такие рефлексы, как боль, свет, звук. Он может сосать большой палец руки, икать, плакать и отличать сладкий вкус от кислого. Малыш не просто слышит, но и различает звуки – как те, которые окружают его постоянно (сердцебиение матери, перистальтика ее кишечника, пульсация пуповины), так и те, которые поступают извне. Есть данные, что ребенок лучше различает низкие звуки, а значит, голос отца. С этого возраста можно «обучать» малыша. Разговаривайте с ним, приучайте к определенному ритму жизни.

Почаще давайте слушать ребенку классическую музыку: именно она успокаивает, заставляет сердце матери биться в хорошем, спокойном ритме. И пока этот ритм не прыгает, малыш чувствует себя в безопасности. После рождения плачущий ребенок быстро успокаивается, если мама берет его на руки и, прижимая к груди, дает послушать знакомую мелодию.

Если ребенок родится сейчас, у него будет больше шансов выжить, чем у шестимесячных. Но ему еще не хватает массы тела и особенно зрелости, чтобы быстро и легко приспособиться к окружающему миру. Необходимую зрелость он приобретет в последние 2 месяца внутриутробной жизни. Чем меньше времени будет оставаться до родов, тем выше жизнеспособность будущего ребенка.

На *29-й неделе* вес ребенка в среднем 1,25 кг, его длина от макушки до копчика около 26 см, а в полный рост – 39 см.

К *30-й неделе* ребенок набирает в весе до 1,36 кг и подрастает на 1 см. Малыш активно пытается подготовиться к выходу в «свет».

На *31-й неделе* вес малыша составляет около 1,62 кг, а длина в полный рост – 41 см. Малыш уже стал пухленьким. Под кожей больше не просвечивают кровеносные сосуды. Он освоил сосание. У него хорошо работают почки; частью околоплодной жидкости становится моча.

Через неделю, на *32-й неделе,* малыш весит уже 1,8 кг, а его длина составляет 44 см. Нервная система вашего ребенка все больше развивается. У него сужаются зрачки, когда свет попадает на лицо. Поверхность мозга прорезают извилины. 32-я неделя очень важна для развития ребенка. Именно теперь осуществляется закладка иммунной системы: малыш начинает получать от матери иммуноглобулины и интенсивно образовывать антитела, которые защитят его от болезней в первые месяцы жизни. Малыш приобретает пухленький вид за счет того, что у него образуется подкожно-жировая клетчатка. Объем околоплодных вод, окружающих ребенка, составляет один литр. Каждые три часа они полностью обновляются, поэтому малыш всегда плавает в «чистой» воде, которую можно безболезненно глотать.

На *33-й неделе* ребенок имеет рост 45 см, вес 1900 г. Все пальчики его рук и ног покрывают бороздки – кожный рисунок. Ему еще хватает места для движения, и он толкается и кувыркается изо всех сил. Но пространство сужается, и к концу недели малыш станет спокойнее. На этой неделе ребенок занимает правильное положение перед родами – головой вперед.

Наступила *34-я неделя* . Малыш прибавляет в весе до 2100 г, рост у него около 46 см. Белый энергоемкий жир составляет уже 8 % веса ребенка. От этого его кожа стала гладкой и розовой.

На *35-й неделе* рост ребенка составляет 47 см, а вес – примерно 2300 г. Ноготочки на пальчиках малыша быстро растут и позволяют ему царапаться.

*36-я неделя* беременности говорит о том, что ребенок весит уже 2,5 кг, а рост его достиг 48 см. Малыш стал пухленьким и постоянно что-то сосет. Больше всего ему нравятся пальчики.

Восьмимесячный плод жизнеспособен. Но все-таки лучше родить в срок, чем досрочно. Поэтому на этих заключительных этапах беременности будьте к себе предельно внимательны и выполняйте все рекомендации, которые дают вам врачи женской консультации.

На последнем месяце ребенок продолжает расти и набирать вес, а организм мамы готовится к родам.

К *37-й неделе* беременности вес малыша составляет 2700 г, а рост – 49 см. В нервной системе ребенка происходят перемены: вокруг нервов создается защитная оболочка; этот процесс будет продолжаться в течение первого года жизни, он позволяет лучше координировать движения. В легких малыша вырабатывается сурфактант, благодаря чему ребенок готов к дыханию воздухом.

На *38-й неделе* ребенок весит 2900 г, а рост его составляет 50 см. Малышпотерял лануго – волосы, покрывавшие его головку еще недавно. Первородной смазки стало меньше, ногти доросли до кончиков пальцев.

На *39-й неделе* беременности малыш уже совсем большой. Его рост – 51 см, а вес 3000 – 3100 г. Ваш ребенок готов родиться, но все же лишняя неделька ему не помешает.

На *40-й неделе* ваш малыш находится в предвкушении рождения. Ему не терпится появиться на свет. Что ж – давно пора. Кишочки малыша набиты черно-зеленым первородным калом, это кожные чешуйки, лануго, околоплодная жидкость – все, что он проглотил. И у мальчиков, и у девочек торчащая грудь, следствие высокого уровня эстрогена в вашей крови. Через несколько недель после родов она спадет. По той же причине у девочек могут быть небольшие вагинальные выделения, даже кровь. Вес и рост малыша в течение беременности могут отличаться от норм, указанных нами, ведь мамы и папы тоже имели разный вес при рождении, да и питались они тоже по-разному.

Ну вот и все, следующий этап – роды.

**Недомогания будущей мамы и как с ними справиться**

**Токсикоз**

Токсикоз – это тошнота или рвота в первые три месяца беременности. Эти явления обычно проходят через 12 недель, но в некоторых случаях могут сохраниться и дольше. От тошноты страдают до 80 % беременных. В большинстве случаев утренняя слабость – это скорее неудобство, чем повод для беспокойства, но иногда, чтобы облегчить состояние женщины, необходима помощь врача. Причины возникновения раннего токсикоза до сих пор не выяснены.

Снижение аппетита, тошнота, слюнотечение, рвота, понижение артериального давления, необычная реакция на запахи – состояние не из приятных.

Различают три степени раннего токсикоза.

Тошнота обычно возникает по утрам, но может появиться и в другое время суток, особенно если женщина устала или голодна. При токсикозе можно рекомендовать прием чая. Для его приготовления следует смешать 2 чайные ложки листьев мяты, 1 чайную ложку корня валерианы, 2 чайные ложки цветков ноготков, 2 чайные ложки травы тысячелистника. Смесь залить 400 мл кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить по 50 мл шесть раз в день, тремя курсами по 25 дней с 15-дневными перерывами. Эти растения благоприятно воздействуют на слизистую оболочку желудка, стимулируют желудочную и почечную секрецию, обладают спазмолитическим эффектом. Кроме того, большое значение имеет и успокаивающее влияние этих трав на нервную систему.

Можно попробовать другой чай: несколько листочков мелиссы залить 1 стаканом кипятка и настаивать 10 – 15 минут. Пить как обычный чай. При сильном токсикозе достаточно 2 раза в день по 1 стакану.

Следующие рекомендации помогут снизить тошноту и рвоту во время беременности:

● есть меньше, но чаще, каждые 2 – 3 часа;

● утром, перед тем как встать с постели, слегка перекусите (подойдут сухарики, нежирные гренки), еще лучше позавтракать в постели, а затем полежать;

● поднимайтесь с постели медленно;

● ешьте на завтрак продукты, которые содержат белки (яйца, кефир, простоквашу, сыр, творог);

● избегайте трудно перевариваемых продуктов (эта рекомендация распространяется на весь срок беременности);

● ешьте больше жидкой или полужидкой пищи, желательно теплой, а не горячей;

● избегайте сладкой и жирной пищи;

● пейте минеральную воду, чай с мятой;

● если принимаете препараты железа, то лучше приостановить прием до прекращения тошноты;

● прием поливитаминов перед зачатием или в ранние сроки беременности способствует уменьшению тошноты. Однако витамины, содержащие железо, могут усугубить симптомы;

● отдыхайте как можно больше. Возьмите у врача справку о переводе вас на легкий труд;

● совершайте регулярные легкие прогулки на свежем воздухе.

Если симптомы токсикоза нарастают, частота рвоты увеличивается (свыше 5 раз в сутки), нарушилось самочувствие, вы теряете вес, необходимо срочно обратиться к врачу, так как наряду с нарушениями в вашем организме начинает страдать ребенок.

**1-я степень – легкая.** Частота рвоты не превышает 2 – 5 раз в сутки, бывает чаще натощак, может быть вызвана приемом пищи или неприятным запахом. Это снижает аппетит и угнетает настроение беременной женщины. Потеря веса не отмечается. В данном случае лечение не требуется и состояние плода не страдает. Отрегулируйте свое питание, режим труда и отдыха.

**2-я степень – средней тяжести.** Рвота повторяется от 6 до 10 раз в сутки, иногда не зависит от приема пищи. Женщина жалуется на слабость, головокружение. Незначительно снижается артериальное давление. Потеря веса – 2 – 3 кг в месяц.

**3-я степень – тяжелая** (неукротимая рвота беременных). Рвота повторяется до 20 – 25 раз в сутки, может возникать от любого движения. Из-за того, что рвота повторяется ночью, нарушается сон. Потеря веса достигает 8 – 10 кг в месяц и более. В организме беременной не удерживаются ни пища, ни вода, что приводит к значительному обезвоживанию и нарушению всех видов обмена. Кожа становится сухой, температура тела повышается до 37,2 – 37,5 градусов, пульс учащается до 120 ударов в минуту, артериальное давление снижено, выражена интоксикация организма, снижено выделение мочи.

Рвота беременных средней тяжести и тяжелая требуют лечения в стационаре. Комплексная терапия включает препараты, воздействующие на нервную систему, нормализующие эндокринные и обменные нарушения, витамины. Обязателен лечебно-охранительный режим. Лечение проводится под контролем анализов крови и мочи. Об эффективности проводимой терапии судят по нарастанию веса, снижению пульса, артериального давления, температуры тела, частоты рвоты и времени ее прекращения.

Эклампсия – это наиболее тяжелая форма позднего токсикоза беременных, который характеризуется внезапным появлением судорог и (или) потерей сознания. Припадок начинается внезапно: возникают сильные судороги, охватывающие все тело, вместе с ними развивается кома. Преэклампсия обычно развивается на фоне ожирения, гипертонии, хронического нефрита и пиелонефрита. Неэффективность лечения требует прерывания беременности в виду опасности для жизни матери.

**Головокружения**

Головокружения могут быть вызваны разными причинами. Это и диспропорция между внезапно увеличивающимся объемом кровеносных сосудов и объемом крови и увеличением давления растущей матки на кровеносные сосуды. Может вызвать головокружение и понижение уровня сахара в крови из-за больших перерывов между приемами пищи (так что не забывайте питаться регулярно!). И конечно же, помните о пользе свежего воздуха, не находитесь долго в закрытом помещении.

**Изжога и расстройства пищеварения**

Изжога появляется тогда, когда мышца, отделяющая пищевод от желудка, сокращается, позволяя пище и острым желудочным сокам двигаться обратно из желудка в пищевод. Расстройства пищеварения связаны с тем, что организм вырабатывает большое количество прогестерона и эстрогена, которые способствуют расслаблению гладких мышц пищевода. В результате пища в пищеводе проходит медленнее, остается в нем и вызывает расстройства. Это неприятно для вас, но полезно для ребенка: освобождение перистальтики позволяет лучше абсорбировать питательные вещества и поставлять их в кровь, а с нею и к плоду.

Если беспокоит изжога, независимо от срока беременности, можете сами ее предупредить или постараться облегчить этот симптом:

а) в некоторых случаях помогают молочные напитки перед сном;

б) при наклонах не забывайте сгибать обязательно колени;

в) во время сна можно подложить дополнительно одну-две подушки, чтобы приподнять голову;

г) ешьте маленькими порциями, не переедайте; избегайте обильных приемов пищи, особенно жареной или острой;

д) откажитесь от продуктов, содержащих соду;

е) если вы носите специальный бандаж для беременных или пояс, то проследите, чтобы он не был тугим.

Если рекомендуемые меры не уменьшат изжогу, обратитесь к врачу, который назначит безвредный антацидный (нейтрализующий кислоту) препарат.

**Пигментные пятна на лице**

Если на лице во время беременности появились темные пятна (хлоазмы), вызванные увеличением уровня пигмента меланина в организме, не волнуйтесь, после родов они постепенно исчезнут. Поэтому в период беременности никакие внешние вмешательства по удалению таких проявлений не рекомендуются.

**Отечность конечностей**

В период беременности в организме больше задерживается вода в тканях, это нормально, но все же необходимо контролировать отечность.

Вас могут беспокоить отеки рук, которые появляются ночью, во время сна. Поэтому старайтесь избегать такого положения тела, при котором возрастает давление на конечности. Поднимите руки выше края постели и энергично потрясите ими, это может принести облегчение. Старайтесь не нагружать запястья. Принимайте ежедневно витамин В6. Если отек рук и лица удерживается дольше 24 часов, сообщите врачу.

Отеки ног наиболее заметны в конце дня или после того, как вы долго стояли или сидели. Обычно они исчезают после нескольких часов, проведенных лежа. Для того чтобы уменьшить отеки, старайтесь придерживаться некоторых правил.

● при сидении кладите ноги повыше;

● ложитесь на левый бок, при любой возможности;

● носите удобную обувь;

● носите специальные колготки, предназначенные для беременных, с большим допуском вверху, избегайте носков или чулок с резинкой вверху и стягивающих колготок;

● не употребляйте соли, которая может способствовать задержке жидкости в организме.

Ярко выраженная отечность – это признак чрезмерной задержки жидкости в организме и повышения кровяного давления, и здесь нужна срочная помощь врача.

**Запоры**

Для профилактики запоров рекомендуется пить больше жидкости и делать физические упражнения. Многие врачи предлагают принимать мягкие виды слабительного, например сок чернослива, морковный сок. Ешьте побольше супов, жидких каш, отдайте предпочтение овсяной, а вот рисовой старайтесь не злоупотреблять. Ни в коем случае не пользуйтесь слабительными без консультации с врачом.

**Нарушение памяти**

Проблемы с памятью во время беременности определяются гормональными изменениями. Многие жалуются на то, что стали рассеянными, забывают о важных делах. К счастью, это состояние временное. А поэтому не переживайте, заведите ежедневник и записывайте все, что должны помнить и не забывайте заглядывать в него время от времени. Постарайтесь привыкнуть к такому состоянию, ведь даже после родов память не сразу восстановится.

**Боль в спине**

Боль в спине – довольно распространенный недуг беременной женщины. Если к тупой, ноющей боли прибавляется чувство напряжения в спине и пояснице, и вам тяжело встать со стула, это может быть симптомом угрожающего выкидыша. Если до родов еще далеко, сразу же обратитесь к доктору. К концу беременности боль в пояснице предвещает начало родов.

**Боль под ребрами**

Некоторые женщины испытывают боль под ребрами и внизу живота при шевелении ребенка. Ваш малыш шевелится уже каждый день. Его толчки становятся все сильнее и сильнее. В то же время матка растет и все больше давит на внутренние органы: тонкий кишечник, мочевой пузырь, прямую кишку. Поэтому и возникают боли. Вы ничего не можете с этим поделать. Попробуйте в такие моменты прилечь на бок и отдохнуть. Это снимет давление на органы. Если у вас болит с правого бока, лягте на левый, и наоборот. Но если давление вызывает очень сильные боли, не надо их терпеть, обратитесь к врачу.

**Частые мочеиспускания**

Это характерное явление во время беременности. Вы должны помнить, что длительное воздержание увеличивает риск заражения мочевого пузыря, а это, в свою очередь, ведет к заражению матки, увеличению сокращающейся деятельности и преждевременным родам.

**Кариес**

Отложите лечение зубов по возможности как минимум до 12-й недели. С осторожностью отнеситесь к анестезии и предварительно проконсультируйтесь со своим врачом. Под влиянием вырабатываемых во время беременности гормонов десны становятся более чувствительными и иногда кровоточат. А потому регулярно полощите рот и чистите зубы.

Во время беременности у женщины резко снижается содержание кальция в организме. Весь кальций, который имелся в вашем организме, потребовался будущему ребенку! У него сейчас очень быстро развиваются кости и мышцы. Поэтому, если вы не хотите лишиться белозубой улыбки, начинайте регулярно принимать препараты кальция. Один из самых доступных – яичная скорлупа. После проваривания ее надо смолоть в кофемолке и добавлять по 1/4 чайной ложки в творог или кашу. Благодаря этой нехитрой терапии вы не только сохраните зубы, но и избавитесь от судорог в ногах, которые появились по той же причине дефицита кальция. Кроме того, ешьте побольше творога, пейте молоко, кефир. Глюконат кальция в таблетках менее эффективен, поскольку организм лучше усваивает кальций из продуктов.

**Варикозное расширение вен**

Расширение вен во время беременности можно предупредить или свести до минимума. Для этого старайтесь на одном месте долго не стоять и не сидеть. Если сидите, то держите ноги на уровне бедер. Если лежите, то поднимите ноги, подложив под стопы подушечку. Не поднимайте тяжестей, носите эластичные чулки или колготки. Надевайте их утром, сразу после подъема. Снимайте только вечером – перед тем, как ляжете в постель. Откажитесь от курения. Оно не только негативно сказывается на развитии ребенка, но и способствует варикозному расширению вен. Для поддержания эластичности вен принимайте витамин С. Даже если вены вас очень беспокоят, во время беременности не рекомендуется хирургическое вмешательство: только через несколько месяцев после родов.

**Удушье**

В результате гормональных изменений у многих женщин в начале второго триместра беременности отмечается легкое удушье. Учитывая давление увеличенной матки на диафрагму, глубокое дыхание становится все труднее, а легким все сложнее расслабляться. Это состояние нормально для беременной женщины, поэтому не стоит сильно волноваться. Удушье во время беременности может сопровождаться ускоренным дыханием, посинением губ и кончиков пальцев, болью в грудной клетке и ускоренным пульсом. Если это так, немедленно обращайтесь к врачу.

**Повышенное давление крови**

Нормальное кровяное давление во время беременности колеблется. Обычно оно незначительно снижается во время первых месяцев, однако около седьмого месяца начинает возрастать. Это может быть результатом нервного расстройства, быстрой ходьбы, беспокойства; неожиданного увеличения веса (больше чем 1 кг в течение недели в третьем триместре), значительного отека рук, ног и ладоней (в результате задержки воды в организме). В третьем триместре лечение начинается только тогда, когда рост кровяного давления сильно превышает норму. Если вы заметите у себя такие явления, как потеря остроты зрения, головные боли, раздражительность, боли в области живота, следует сразу же связаться с врачом.

**Проблемы со щитовидной железой**

Если у вас проблемы со щитовидной железой, необходимо обратиться к эндокринологу до срока беременности 7 – 8 недель, чтобы вовремя назначенная терапия обеспечила правильное развитие щитовидной железы, своевременное ее включение в обмен веществ развивающегося эмбриона.

**Сахарный диабет**

Иногда диабет впервые выявляется при беременности, т. к. дополнительная нагрузка на организм требует большей продукции инсулина. Поэтому женщины, в семье которых есть больные диабетом, должны быть чрезвычайно внимательны к своему состоянию. Исследование мочи и крови на сахар позволяют вовремя поставить диагноз, назначить лечение. А если вы уже получаете инсулин, не забудьте уведомить эндокринолога о том, что ждете ребенка. Врач подберет ту дозу лекарства, которая обеспечит нормальное развитие плода. У матерей, больных диабетом, в 2 раза чаще бывают выкидыши и пороки развития плода.

Если беременная женщина страдает сахарным диабетом, поджелудочная железа снижает выработку гормона инсулина, и тогда плод начинает выделять инсулин в избытке – для себя и для мамы. Но это очень вредно для будущего ребенка, так как перегружает его железы!

**Каждая беременная женщина должна знать четыре симптома, при которых немедленная медицинская помощь просто необходима:**

**– маточное кровотечение во время беременности;**

**– стойкие головные боли (признак высокого давления);**

**– сильная повторная рвота;**

**– высокая температура тела.**

**Мнимые страхи беременной**

**Страх перед родовой болью**



Этот страх сильно преувеличен рассказами знакомых. Страх парализует волю, а потому ему нельзя поддаваться. Женщины-трусихи труднее переносят роды, чем те женщины, которые реально смотрят на действительность и готовы к любым неожиданностям.

Роды являются естественным процессом, через который проходят женщины в течение тысяч лет. Постарайтесь узнать как можно больше о родах, о том, что будет с вами происходить, и сознательно это пережить. Посещайте школу для будущих родителей. Не стоит думать о боли, которая не будет вечной и очень скоро забудется. Ученые еще в 20-е годы прошлого века сделали открытие, которое показало, что наше эмоциональное состояние очень влияет на то, с какой интенсивностью мы чувствуем боль. А это значит, что любой человек способен менять уровень ощущаемой боли с «очень сильной» на «терпимую» и даже «едва уловимую». Достичь этого умения можно при помощи упражнений, направленных на расслабление, а также на специальных тренингах, которых проводят инструкторы курсов по подготовке к родам. Вы научитесь относиться к боли не как к врагу, а как к союзнику, приобретете способность контролировать эмоции и напряжение в мышцах, регулировать ваши ощущения.

Первые роды обычно длятся от 12 до 14 часов, но только несколько часов из этого времени будут трудными. Если после 24 часов роды не будут прогрессировать, врачи применят кесарево сечение. Интересно, что боль имеет свое положительное значение. Болезненные спазмы постепенно раскрывают шейку матки, и каждый спазм приближает рождение ребенка. Если будет необходимо, во время родов врачи могут применить анестезию.

**Страх осложнения беременности**

На беременную женщину обрушивается поток медицинской и популярной информации, рассказы других женщин. Ощущения будущей мамы могут расходиться с тем, что считается нормой, и женщина начинает беспокоиться что, возможно, с ее здоровьем или со здоровьем ее ребенка не все в порядке. А ведь любое беспокойство отрицательно сказывается на развитии плода. Такие страхи не всегда беспочвенны, не стоит пренебрегать советами докторов, но все же не следует забывать о том, что каждый человек индивидуален, поэтому ваша беременность может протекать несколько иначе, чем это происходит традиционно. Если есть какие-то опасения по поводу течения беременности и вашей способности выносить малыша – вам необходим врач, которому вы бы доверяли. Только тот человек, которому вы доверяете, сможет его рассеять ваше беспокойство.

**Страх за здоровье малыша**

Подавляющее большинство детей рождаются здоровыми. Какие-то серьезные проблемы редки, и возможность того, что вы с ними столкнетесь, невелика. Если мысли не уходят, попробуйте продумать – что вы будете делать? Вы ведь будете любить своего малыша, каким бы он ни родился. Все можно наладить. Поэтому успокойтесь. Врачи сделали все для того, чтобы ваш малыш родился здоровым.

**Страх потери независимости**

Рождение ребенка вовсе не означает, что вам придется запереть себя в четырех стенах. Планируя ребенка, вы можете посещать автошколу и получить права. Автомобиль доставит вас с ребенком в любой конец города.

Кроме того, у вас есть муж, который поможет вам, бабушек и дедушек тоже следует привлекать к воспитанию малыша. И наконец, ребенок растет очень быстро. Привязаны вы к нему будете только в течение первого года. Попробуйте начинать планировать – как вы через год куда-то поедете уже с малышом, а через 4 – 5 лет – будете показывать ему то, что вам самим интересно. В начале беременности это иногда сложно, но тоже помогает.

**Страх одиночества**

Этот страх впервые появляется во время беременности, когда из-за плохого самочувствия вы не можете посещать с друзьями и мужем все праздники и вечеринки, много танцевать, загорать, купаться в море или озере сколько душе угодно. Вы видите, как все окружающие отдыхают, и вам становится тоскливо. Страх одиночества усугубляется во время родов, когда женщина вдруг начинает чувствовать себя всеми покинутой, оставленной один на один со своими мыслями, чувствами и страданиями. Но ведь в этом и заключается таинство родов, когда женщина проходит через испытания, ожидая встречи со своим малышом. И не следует думать об одиночестве в этот момент, поскольку в этот момент рядом с вами самый родной человечек – ваш ребенок. И только от вас зависит, станут роды для ребенка мучительными или его приход в наш мир будет согрет любовью и пониманием. В конечном счете, здоровье малыша зависит от того, насколько ответственно и осознанно мама участвует в его рождении.

**Страх перед финансовыми трудностями**

Материальное положение в наше время не отличается нерушимой устойчивостью. В одночасье может рухнуть налаженный быт и наоборот, муж может устроиться на высокооплачиваемую работу. Ведь не случайно есть поговорка «Будет дитя, будет и на дитя». Нельзя откладывать рождение ребенка, ожидая становления «на ноги», ведь всегда найдется причина, чтобы отложить это важное событие. Конечно же, на малыша уходит значительная сумма из семейного бюджета, но сегодня государство поддерживает молодых матерей. Тяжело будет лишь в течение первых месяцев шести, но здесь хорошим подспорьем станет единовременное пособие, выданное после рождения ребенка. Потом же, когда малыш немного подрастет, можно с пользой использовать время, которое вы проводите дома: например, полуфабрикаты можно заменить полноценной домашней пищей, которая всегда дешевле. А шитье и вязание обновок для малыша будет приятно и для вас, и для вашего ребенка.

**Страх перед неизвестностью**

Страх, который испытывает человек перед неизвестным, непонятным, неизбежным, – нормальная реакция. Если женщина связывает понятие счастливой семейной жизни с рождением ребенка, если она боится, что «если что-то не так», то муж бросит ее – то это еще один повод для страха. Страх беременности при этом связан со страхом разрушения семьи. Чаще всего он одолевает женщин, которые боятся потерять мужа. С помощью ребенка они пытаются удержать его, но ни к чему хорошему это обычно не приводит.

Не стоит бояться проблем, которых, возможно, никогда не будет. Ребенок – это радость, он не может быть источником неприятностей. Если вы чувствуете, что роды пугают вас своей неизвестностью и непредсказуемостью, то вы можете исправить это еще во время беременности. Ищите общения с такими людьми, которые расскажут вам о том, что роды могут стать самым прекрасным и удивительным моментом в жизни, полным любви и нежности к вашему крохе.

**Народные советы**

Издревле в славянской народной культуре были известны многочисленные **обереги,** которыми должна была пользоваться женщина в течение всего периода беременности: красные шерстяные нитки, пояса, шнурки, которые следовало повязывать вокруг пальца, запястья, шеи, поясницы (или просто носить при себе). В качестве оберега беременная всегда носила высушенный кусочек свадебного каравая. А еще считалось, что если все время носить при себе ягоды калины, это предохраняет от выкидыша.

Из поколения в поколение передавались всевозможные **словесные обереги** . Например, если беременная шла по деревне и встречала чужого человека или даже односельчанина, она засовывала большой палец правой руки за пояс и тихонько шептала: «Я не одна, со мной другой». Чтобы беременной избежать ушибов и ранений, следовало читать, глядя на молодой месяц: «Матушка-заступница, заступи за мой живот, за мое дитя, спаси, сохрани и оборони меня. Во имя Отца и Сына, и Святого Духа. Аминь». На протяжении всей беременности следовало утром и вечером говорить про себя следующие слова: «Матушка Богородица, заступница матерей, выйди из небесных дверей, укрепи рабу божью (имя), плод чрева и чрев плода. Аминь».