



# КАЛЕНДАРЬ БЕРЕМЕННОСТИ





## ЗАЧАТИЕ



### 1 НЕДЕЛЯ

Конечно, это еще не беременность, поскольку у вас - очередное менструальное кровотечение. Однако, хотите вы этого или нет - организм начал готовиться к возможному материнству снова.

### 2 НЕДЕЛИ

Чаще всего женщина беременеет в середине цикла, на 14-й день.

### 3 НЕДЕЛИ

Через несколько дней после оплодотворения к внутренней стенке матки (эндометрию) прикрепляется зародыш-морула. Теперь вы официально беременны! Происходит образование мозга и нервной системы малыша. Начинает биться его крохотное сердечко.

### 4 НЕДЕЛИ



Можно воспользоваться домашним тестом на ХГ в моче, но последний не столь надежен, поскольку срок очень маленький. Формируются позвоночник и мышцы. Определяются ручки и ножки, глаза и ушки. Его длина около 1,5 – 2,5 мм.

### 5 НЕДЕЛЬ



Первое подозрение, что вы беременны - ведь у вас не пришли месячные, - возникает через 2-3 недели после зачатия. Можно различить 5 пальцев на руке вашего ребеночка.

## 6 НЕДЕЛЬ

У многих женщин беременность ассоциируется с недомоганием, тошнотой. Но в первые недели беременности вы вообще можете не испытывать никакого дискомфорта. В этот период УЗИ фиксирует осторожные движения ребёнка.



## 7 НЕДЕЛЬ

Через пять недель после зачатия плодное яйцо прикрепляется к стенке матки. Ощущаются приступы тошноты и другие проявления токсикоза. Его рост около 7 – 9 мм. Личико начинает оформляться, обозначаются рот, глаза, маленький носик. Сердце ребенка бьется с частотой 140-150 ударов в минуту, вдвое чаще, чем у мамы.



## 8 НЕДЕЛЬ

Ваша матка начала увеличиваться, но это еще незаметно. Началось развитие молочных зубов! Сформированы локтевые суставы. Малыш совершенствует свои навыки движения. А грудь готовится к своей роли кормилицы. Пока рост вашего ребёнка 22-30 мм. А вес около 4 г.



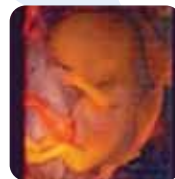
## 9 НЕДЕЛЬ

По вашей фигуре еще не скажешь, что вы беременны. В крови пока не самый высокий уровень хорионического гормона, но вы уже чувствуете перемену: кожа стала более гладкой и ровной, хотя не исключены и прыщи. На пальцах плода уже различим рисунок кожи. Малыш уже может сгибать пальчики в ладонь.



## 10 НЕДЕЛЬ

Матка в это время уже удваивается в размерах. Высокое содержание гормонов влияет на ваше настроение и самочувствие. Наблюдается повышенная возбудимость, перепады в настроении. В физическом плане - вы начинаете набирать вес, десны становятся рыхлыми, щитовидная железа немного увеличена. Плод может щуриться, глотать, морщить лоб. Малыш уже такой большой и сильный, что если он коснется маточной стенки, то может оттолкнуться от неё! Просто из-за его веса и росточка (4 г веса и 27 – 35 мм роста) вы вряд ли почувствуете и оцените его достижения.



## 11 НЕДЕЛЬ

Сейчас вы сжигаете калории быстрее, чем до беременности: обмен веществ усиливается на 25%. Объем циркулирующей крови тоже увеличивается. 11-ти недельный ребёночек уже реагирует на свет, шум, тепло, может чувствовать боль и прикосновение.



## 12 НЕДЕЛЬ

Ваша матка увеличилась в ширину примерно на 10 см. Ей становится тесно в тазобедренной области, и она поднимается в брюшную полость. Воспользовавшись ультразвуком, по размерам плода врач уже более точно может определить срок ваших родов. Начали формироваться ноготочки на ручках и ножках малыша. У него есть уже сосательный рефлекс, он тренируется кушать ваше молочко и сосёт большой пальчик! Вы – его вселенная, его домик, его игровая детская комната. Он очень активен в этот период!



### 13 НЕДЕЛЬ

К настоящему моменту в вашей крови уже достаточно много гормонов, отвечающих за беременность. Скоро уже вас перестанет мучить утренняя тошнота, вы станете менее раздражительной. Уйдет чувство беспокойства, связанное с риском выкидыша. Необходимо особенно внимательно относиться к профилактике вирусных заболеваний. Продолжает расти плацента, стоящая на страже здоровья ребёнка. Он весит примерно 28 г. Сформированы зачатки 20-ти молочных зубов.



### 14 НЕДЕЛЬ

Вы вступили в период второго триместра, лучшую пору своей беременности. Теперь вы почувствуете себя более энергичной, хотя матка ваша увеличивается с каждой неделей. Вы сами это заметите, когда ваш живот начнет подниматься. Поджелудочная железа малыша начинает вырабатывать инсулин. Формируются половые органы. В это время его сердце перекачивает 23-24 литра крови в день. Он такой же, как ваша ладонь, мама!

### 15 НЕДЕЛЬ

Активно выделяемые плодом гормоны могут влиять на ваш организм, вызывая, в том числе, сильное выпадение волос. Уже на голове малыша растут волосы. Его вес примерно 50 г, рост – 13 см. Вес и рост плода взят среднестатистический и зависит от роста женщины, социально-экономических условий и ухода во время беременности.



### 16 НЕДЕЛЬ

Ваша матка расширяется, давая пространство растущему в плаценте плоду. Количество околоплодной жидкости на этой стадии составляет около 250 мл. Малыш уже умеет открывать рот, гримасничать. Он слышит ваше сердцебиение и благоговейно будет прислушиваться к вашему пульсу на протяжении всей своей внутриутробной жизни. Старайтесь не волноваться – он будет расстраиваться, что вам плохо. Маленький, он, как никто другой, чувствует, понимает вас. Он – это маленькая Огромная Любовь!



### 17 НЕДЕЛЬ

Стремительно развивается плод, не отстает от него плацента. Если на первых неделях это тонкая оболочка с хориальными ворсинками, то к концу срока это уже плотная (толщиной примерно в 2,5 см) масса, весом 480 г. Вы уже чувствуете его движения – такие трогательные? При повторных беременностях движения плода становятся заметны на 2-4 недели раньше, чем при ожидании первенца. При первой беременности женщина чувствует шевеления своего ребёнка немного позднее.



### 18 НЕДЕЛЬ

Если это ваша первая беременность, то 18-я неделя особенно волнующий период для вас, ибо вы начинаете ощущать, как шевелится ребенок. Однако многие молодые мамы испытают эту радость только на 19-20-й неделе, особенно если они набирают лишний вес. Вес малыша около 200 г, длина 20,5 см. Он слышит звуки потока крови по вашим сосудам и немного видит. Реагирует и на внешние шумы.



## 19 НЕДЕЛЬ

Главное достижение недели - продолжающийся рост головного мозга. Непропорционально большая головка зародыша - признак той важной роли, которую играет головной мозг в развитии ребенка. Разговаривайте с ним, он слышит и узнаёт ваш голос - голос мамы, единственный в мире! У малыша чуть-чуть приоткрываются глазки, он способен реагировать на громкие шумы.

## 20 НЕДЕЛЬ

Прошло уже 18 недель после зачатия, и ваш живот и беременность уже заметны. Ваша талия - вовсе и не талия, а животик как колобок. Верхний край матки - чуть ниже уровня пупка. Вы уже можете почувствовать, спит ваш маленький или бодрствует. С помощью стетоскопа можно наконец-то услышать сердечко малыша. Вы уже зовёте его по имени?

## 21 НЕДЕЛЯ

В крови у вашего ребенка уже достаточно высокое содержание красных кровяных клеток: начинают вырабатываться белые кровяные клетки, отвечающие за подавление инфекций. На его язычке уже есть вкусовые сосочки, когда он пьёт околоплодную воду, то причмокивает! Его система пищеварения достаточно сформирована для усвоения воды и сахара из околоплодной жидкости.

## 22 НЕДЕЛИ

Малыш изучает своё тело, трогает ручками свои ножки, личико. Как и в предыдущие недели, объем вашей крови увеличивается, большей частью за счет плазмы. Плазма - это жидкостная составляющая крови, она способна растворять кровяные тельца. Именно поэтому у многих беременных находят физиологическую анемию. Необходимо улучшить питание, особенно обогащённое железом.

## 23 НЕДЕЛИ

Несмотря на то, что ребенок в ускоренном темпе начинает наращивать жир, он еще выглядит красным и сморщенным. Это происходит потому, что кожный покров оформляется гораздо быстрее, чем под ним успевают формироваться достаточные жировые отложения, поэтому кожа еще обвислая. Вес малыша примерно 510 г. Иногда его активность может обеспокоить вас. Он хочет скорее присоединиться к вам, затеять весёлую игру. Попробуйте в такие моменты пройтись погулять, поговорить с ним тихонько, ему нужно ваше внимание и смена обстановки. Он просто пытается вас расшевелить!

## 24 НЕДЕЛИ

Начинает сказываться прибавка в весе. Малыш уже весит около 600 г, а его рост 30 см. Функционируют жировые и потовые железы. Лицо уже такое, каким вы его увидите при рождении. Реснички, волосики продолжают расти. Если бы он теперь родился, то при надлежащем уходе смог бы выжить. Малыш активно накапливает бурый жир, который необходим ему при рождении, с целью защиты от переохлаждения.

## 25 НЕДЕЛЬ



Ваша матка теперь увеличилась до размеров футбольного мяча, она уже давит на диафрагму, на подреберную зону, смещает желудок. Вес малыша уже 700 г. Он сжимает и разжимает кулачки, шевелит пальчиками, научился сосредоточенно сосать большой палец. Его ладошки нежно-розового цвета и по нежности превосходят лепесток розы. Определяется приоритет левой или правой сторон тела.

## 26 НЕДЕЛЬ

Его движения уже могут почувствовать и домочадцы. Время для их знакомства наступило! Маленький реагирует на ваше настроение, как никогда раньше.

## 27 НЕДЕЛЬ

С этой недели шансы ребенка выжить в случае преждевременных родов составляют 85%. Так что отныне ребенок уже обладает вполне реальной жизнеспособностью. Однако до полного вынашивания плода остается 13 полных недель. Сейчас он радуется, если вы поглаживаете живот, может притихать, впитывая вашу нежность или, наоборот, приплясывать от восторга. Ему уже немного тесновато в своём домике. Вес сейчас чуть больше 900 г. Он обладает зрительным восприятием и мечтает увидеть яркие цвета твоего огромного внешнего мира.

## 28 НЕДЕЛЬ

Если ребенок родится на этой неделе, юридически он будет считаться человеческой личностью, подлежащей регистрации. Кора головного мозга имеет развитые извилины, а масса мозга продолжает увеличиваться. Волосы на головке становятся длиннее. Попробуйте включать ему мелодичную музыку – ему понравится, он обладает чувством абсолютной гармонии. Его вес чуть больше килограмма. В вашей груди начинает накапливаться колострум, или молозиво. Организм знает, как важно подготовиться к встрече малыша! И обеспечивает для него питательное молочко.

## 29 НЕДЕЛЬ

Ваш ребёнок занят подготовкой к рождению и внеутробной жизни. Он научился регулировать температуру своего тела. Кожа уплотняется, накапливается жирок.

## 30 НЕДЕЛЬ

Чудо! Малыш знакомится с тем помещением, в котором вы находитесь! Особенно хорошо различает комнату, если она ярко освещена. Попробуйте показать ему большую игрушку – вот он обрадуется! И теперь он учится узнавать голоса других членов семьи.

По мере прибавки в весе ваши движения становятся все более медленными и неуклюжими. Не забывайте о правильной осанке, когда ходите или сидите. Перед тем, как встать с кровати, сначала перекатитесь на бок. Дают о себе знать боли в пояснице, которые появляются из-за большой нагрузки на спину.

## 31 НЕДЕЛЯ

Вес дитя около 1,5 кг. Он может перевернуться головой вниз и, упиравшись ноженками вверх, попытаться раздвинуть таким образом жизненное пространство. Не очень-то приятное ощущение для мамы.



На поздних сроках беременности боли в спине почти неизбежны. Их причиной является то, что связки и мышцы спины сейчас отдыхают, расслабляются, готовясь к процессу родов. Расширение вен на ногах сейчас тоже весьма возможно и вероятно, но в любом случае, необходимо показаться врачу.

## 32 НЕДЕЛИ

Рост около 40 см. На последних стадиях беременности ребенок прекрасно слышит, что происходит вокруг. Он узнает стук вашего сердца, знаком со звуками перистальтики и с шумом крови, текущей по пуповине. Он уже хорошо знает ваш голос. Вечером спойте ему колыбельную!

### 33 НЕДЕЛИ

Будущий малыш обзаводится особым веществом – сурфактантом, которое поможет ему самостоятельно дышать после родов. К этому времени ребенок уже развернулся головкой вниз: он готовится к рождению. Ваш врач или акушерка расскажут вам о положении вашего плода относительно родовых путей.

### 34 НЕДЕЛИ

Малыш привыкает к тому вкусу, которым обладают наиболее часто употребляемые вами блюда. У него достаточно развиты вкусовые ощущения. Схватки по Брэнкстону-Хиксу становятся более регулярными. Это схваткообразные ощущения (тренировочные схватки), которые иногда появляются в верхней части матки, потом распространяются вниз и, наконец, затихают.

### 35 НЕДЕЛЬ

На этой неделе ногти ребенка уже доросли до самого края пальчиков. В день его рождения, возможно, у него будут длинные ногти: на лице у него могут быть царапины, которые он получил, находясь в утробе. Сейчас ему там тесно и неудобно. Малыш весит примерно 2 кг 200 г.



### 36 НЕДЕЛЬ

Лицо его стало полненьким, гладеньким: появились толстые щечки. Младенческие щечки обусловлены нарастанием подкожного жира плюс интенсивное сосание пальца в утробе на протяжении нескольких месяцев - большая тренировка для сосательных мышц!

### 37 НЕДЕЛЬ

На этой неделе или чуть позже, если это у вас не первая беременность, появятся предвестники родов. Это означает, что головка ребенка (в случае головного предлежания) опускается в область таза. Вы можете почувствовать некоторое облегчение, так как давление на внутренние органы ослабляется. Ваша беременность подобралась к определению «доношенная». Малыш опускается ниже, буквально «сидит на чемоданах». Не торопите его! Перед дорожкой к солнышку и вашей Любви ему надо набраться сил. Он уже умеет совершать дыхательные движения. Его вес приблизительно 2 кг 400 г. Вес и рост плода взят среднестатистический и зависит от роста женщины, социально-экономических условий и ухода во время беременности.

### 38 НЕДЕЛЬ

На последней неделе ребенок накопил в кишечнике немало отходов жизнедеятельности. Это черно-зеленое вещество называется меконий и состоит он из распавшихся клеток крови, отмерших клеток кишечника, а также сшелушенных кожных клеток, зародышевых пушковых волос, проглоченных вместе с околоплодной жидкостью, и других компонентов.

### 39 НЕДЕЛЬ

Шейка матки сейчас укорачивается и раскрывается, а мочевой пузырь испытывает самое сильное давление за все время беременности. Возможно, появится небольшая нервозность накануне теперь уже близких родов. Малыш прибавляет в весе в среднем 28-30 г в день.

## 40 НЕДЕЛЬ

Ожидая наступления родов, старайтесь оставаться спокойной. Когда начнутся настоящие схватки, убедитесь, что те, кто находится рядом с вами, в курсе ваших планов, где и как рожать. Во время схваток не забывайте о приемах релаксации и правильном дыхании.

## 41 НЕДЕЛЯ

Если ребенок по-прежнему находится в матке, сейчас он просто набирает вес и, возможно, переживает, что "засиделся". Если же он уже родился, то, очевидно, не успевает удивляться, насколько его новая жизнь отличается от прежней, утробной.

## 42 НЕДЕЛИ

Только десять процентов беременных "доживают" до 42-й недели. Впрочем, не переживайте, если вы попадаете в их число. Вполне может быть, что ваш срок был рассчитан неправильно, так что на самом деле вы идете по графику, установленному природой. Все же поговорите с вашим врачом.

## 43 НЕДЕЛИ

Переношенная беременность. !!!!!!! Обратитесь к врачу.

## РОДЫ

Срок родов.

