

Календарь беременности по месяцам

1 месяц беременности

Исследования на первом месяце беременности

На первом месяце беременности проводятся определенные исследования беременной женщины.

Подтверждение беременности

Ваш врач должен узнать симптомы вашей беременности и дату последней менструации для определения срока родов и оценить шейку матки и саму матку для установления приблизительного срока беременности.

Ознакомление с вашей историей

Для того чтобы обеспечить лучшее наблюдение врача, необходимо сообщить ему важные сведения о себе, такие, как:



- медицинские данные: хронические болезни, перенесенные серьезные болезни и операции, лекарства, употребляемые перед беременностью, аллергические болезни, лекарства, на которые вы плохо реагируете;
- семейный анамнез: генетические болезни, хронические заболевания; социальные сведения: возраст, профессия, привычки (такие, как курение сигарет, употребление алкогольных напитков), занятия гимнастикой, диета;
- акушерские и гинекологические сведения: возраст, в котором наступили первые месячные, продолжительность менструального цикла, продолжительность и регулярность цикла, прошлые выкидыши - искусственные и самопроизвольные, естественные роды, течение прежних беременностей и родов;
- сведения о факторах в вашей жизни, которые могли оказать влияние на течение беременности.

Полное медицинское обследование

На первом месяце беременности вы должны:

- пройти обследование сердца, легких, грудной клетки, брюшной полости;
- измерить артериальное давление крови, которое является основным измерением, контролируемым во время последующих визитов;
- измерить рост и вес тела;
- пройти осмотр ног с целью выявления опухолей и других образований;
- врач должен обследовать наружные половые органы, влагалище и шейку матки, органы малого таза, оценить размеры костного таза.

Назначение тестов

Обычные тесты беременных содержат:

- исследование крови для определения группы крови и контроля малокровия;
- общий анализ мочи на содержание сахара, белка, белых кровяных телец, красных кровяных телец и бактерий;
- анализ крови на сопротивляемость краснухе; исследования, обнаруживающие такие инфекции, как сифилис, вирусное воспаление печени, хламидиоз и СПИД;
- генетические тесты;
- цитологические мазки для обнаружения рака шейки матки;
- тест, направленный на обнаружение сахарного диабета беременных, для обнаружения склонности к сахарному диабету, особенно у женщин, которые прежде рожали детей с чрезмерной массой тела.

Теперь вы, как никогда прежде, обязаны следить за своим настроением, физической формой, здоровьем.

Относитесь к себе, как к ребенку. Вечера у вас должны быть свободными от несущественных дел. Если у вас уже есть дети, то почитайте им сказки, поиграйте с ними в игры, посмотрите вместе с детьми фильмы или сходите с ними на игровые площадки. Если вам захочется после обеда подремать, обязательно сделайте это. Важен даже простой отдых на диване с хорошей книжкой. Если вы находитесь на службе, то, как только появляется возможность, положите ступни ног на письменный стол и расслабьтесь.

Позвольте вашим близким позаботиться о вас. Привлеките своего мужа к таким домашним делам, как стирка, приготовление еды и приобретение покупок, Примите предложение свекрови и позвольте ей убрать квартиру, когда она придет с визитом,

Дольше спите. Ложитесь раньше спать, отказавшись от поздних телепередач или чтения. Попросите своего мужа, чтобы он сделал завтрак, и на следующее утро встаньте позже.

Убедись в качестве вашего питания. В первые месяцы беременности уже начинает чувствоваться усталость. Она часто вызвана нехваткой железа, белка и калорий. Вы должны полноценно питаться. Если чувствуется усталость и слабость, то не пытайтесь взбодриться кофе, крепким чаем, конфетами или другими сладостями.

Следите за окружающей обстановкой. Причинами вашей усталости могут быть плохое освещение, загрязненный воздух, чрезмерный шум в доме или на работе. Вам нужно оградить себя от этих негативных факторов, отрицательно влияющих на ваше здоровье.

Не ограничивайте движение. Занимайтесь медленным бегом, прогулками, ходите за покупками и выполняйте обычные занятия беременной. Усталость может быть и от чрезмерного отдыха и небольшой активности. Но когда ваша усталость будет очень серьезная, с обморочным состоянием, бледностью, нехваткой воздуха или аритмией сердца, то нужно срочно обратиться к своему лечащему врачу.

2 месяца беременности

Что вы можете ожидать во время периодического обследования

Если это ваш первый визит, обратитесь к разделу "Первый месяц" ("Что вы можете ожидать во время первого визита"). Если это второе обследование, скорее всего, будут затронуты следующие вопросы (хотя могут быть и отклонения в способе проведения обследования вашим врачом):

- вес и артериальное давление;
- анализ мочи на содержание сахара и белка;
- обследование рук и стоп на предмет появления отеков, ног - для выявления варикозных вен;
- симптомы, которые вы чувствуете, особенно необычные;
- вопросы или проблемы, которые вам хотелось бы обсудить (составьте список заранее).

Что вы можете чувствовать

Вы можете чувствовать один или несколько из перечисленных ниже симптомов, а можете и не чувствовать их совсем. Некоторые начались с 1-го месяца беременности, другие возникнут впервые. Не удивляйтесь, что не замечаете никаких признаков, если еще не чувствуете, что беременны.

Физические симптомы:



- усталость и сонливое состояние;
- частое мочеиспускание;
- тошнота или рвота и чрезмерное слюноотделение;
- запоры;
- изжога, расстройство пищеварения, газы;
- отсутствие аппетита и появление причуд, свойственных беременным;
- изменения груди: молочная железа набухла, потяжелела, напряглась, околососковый кружок потемнел, на нем появляются выпуклости (бугорки Монгомери), сетка голубых вен под кожей, указывающая, каким путем кровь поступает к груди;
- периодические головные боли (напоминающие боли у женщин, принимающих противозачаточные таблетки);
- периодические обмороки и головокружение;
- одежда становится тесной в талии и в груди, может увеличиться живот.

Эмоциональное состояние:

- изменчивость настроения, сравнимая с предменструальным синдромом, проявляющаяся в раздражительности, обидчивости, нерациональности, слезливости;
- беспокойство, страх или, наоборот, радость, эмоциональный подъем.

Как вы можете выглядеть

В конце второго месяца зародыш больше напоминает человечка, длина его около 2,5 см от головы до ягодиц (1/3 этого составляет голова) и весит около 9 г. У него уже бьется сердце, есть плечи и ноги с зачатками пальцев. Кости начинают заменять хрящи.

3 месяца беременности

Что вы можете ожидать во время периодического обследования

В этом месяце ваш врач в соответствии со своим методом работы и в зависимости от состояния вашего здоровья, проведет следующие обследования:

- вес и артериальное давление;
- анализ мочи на содержание сахара и белка;
- работа сердца плода;
- размер матки на основе наружного обследования и сравнения ее с размером, характерным для данного срока беременности;
- высота дна матки;
- возможные отеки рук и ног;
- возможное варикозное расширение вен.
- опросы и проблемы, о которых вы хотели бы поговорить, приготовьте заранее.

Что вы можете чувствовать:

Вы можете чувствовать нижеприведенные симптомы все сразу или по отдельности. Некоторые из них продолжают еще с предыдущего месяца, другие - совершенно новые.

Физические симптомы:



- усталость и сонливость;
- частое мочеиспускание;
- тошнота с рвотой и (или) слюноотделением;
- запоры;
- изжога, расстройство пищеварения, газы;
- отвращение к еде, изменение вкуса;
- изменение молочных желез: увеличение, твердость, тяжесть, потемнение околососкового кружка, на нем появляются выпуклости (бугорки Монгмери), сетка голубых вен расширяется;
- увеличивается число заметных вен на животе и ногах;
- периодические головные боли;
- увеличение талии и бедер; в конце этого месяца уже может быть заметен живот;
- увеличивается аппетит.

Эмоциональное состояние:

- повышенная возбудимость, напоминающая предменструальный синдром (раздражительность, смена настроения, нервозность, слезливость);
- беспокойство, страх, радость, эмоциональный подъем; новое ощущение спокойствия.

Как вы можете выглядеть:

В конце 3-го месяца плод имеет рост от 6,2 до 7,5 см и весит около 16 г; функционирует система кровообращения и мочевыводящая система; печень вырабатывает желчь; половые органы уже развиты, но пол пока трудно определить.

4 месяца беременности

Что вы можете ожидать во время периодического обследования

В этом месяце цель контрольного визита к врачу следующая:

- измеряются вес и артериальное давление;
- производится анализ мочи с определением уровня сахара и белка в ней;
- проверяется работа сердца плода;
- методом пальпирования определяется размер матки;
- определяется высота дна матки;
- обследуются верхние и нижние конечности для выявления опасных отеков и варикозных вен;
- анализируются симптомы, особенно беспокоящие пациентку;
- выясняется все то, что вызывает сомнение; приготовьте список вопросов.

Что вы можете чувствовать

Указанные симптомы могут проявиться одновременно или по очереди через определенные промежутки времени, могли начаться в прошлом месяце или появиться вновь. Возможно, могут появиться иные, редкие симптомы.



Физические симптомы:

- усталость;
 - более редкое мочеиспускание;
 - все более редкие приступы тошноты и рвоты (у некоторых это недомогание будет удерживаться и дальше, а у небольшой группы может только начаться);
 - запоры;
 - изжога, расстройство пищеварения, газы;
 - кровоточивость десен;
 - дальнейшее увеличение груди, однако, обычно с уменьшением болезненных ощущений и отеков;
 - возможны обмороки и головокружение, особенно при неожиданном изменении положения тела;
-
- спорадические головные боли;
 - насморк и кровотечение из носа, заложенные уши;
 - легкие отеки лодыжек и стоп, реже - рук и лица;
 - варикозное расширение вен голени или заднего прохода;
 - беловатые выделения из влагалища;
 - в конце 4-го месяца первые движения плода (главным образом у очень худых женщин или у тех, у кого эта беременность не первая);
 - увеличение аппетита.

Эмоциональное состояние:

- смена настроения, напоминающая состояние перед менструацией, то есть раздражительность, слезливость;
- радость и первое понимание своего состояния;
- разочарование, если нет полного ощущения, что вы беременны, нормальная одежда становится тесной, но одежда для беременных еще велика;
- чувство разбитости, хаоса в голосе, забывчивость, все падает из рук, проблемы с концентрацией внимания.

Как вы можете выглядеть:

В конце 4-го месяца рост плода составит 10 см, питание поступает через детское место, развиваются такие рефлексы, как сосание и глотание. Рост тела начинает догонять увеличение размера головы, появляются зародыши зубов, пальцы ног и рук хорошо сформированы. Плод в это время уже выглядит как ребенок, но вне матки он жить не может.

5 месяцев беременности

Что вы можете ожидать во время периодического обследования

В этом месяце контрольный визит к врачу в зависимости от вашего состояния и методов работы врача предполагает следующие исследования:

- измерение артериального давления;
- анализ мочи на содержание сахара и белка;
- проверка работы сердца плода;
- определение формы матки при наружном наблюдении;
- определение высоты дна матки;
- осмотр рук и ног для выявления опасного появления отеков, а также ног для выявления варикозного расширения вен;
- анализ любых симптомов, особенно тех, которые вызывают ваше беспокойство;
- выяснение других симптомов, вызывающих сомнения (приготовьте список вопросов).

Что вы можете чувствовать

Перечисленные ниже симптомы могут проявиться одновременно или поочередно через какие-то промежутки времени, могли начаться в предыдущем месяце или быть новыми. Возможно, появятся и другие симптомы, более редкие.



Физические симптомы:

- движение плода;
 - увеличение количества выделений;
 - боли в низу живота (результат растяжения связок, поддерживающих матку);
 - запоры;
 - изжога, расстройство кишечника, газы;
 - периодические головные боли, обмороки, головокружения;
 - кровотечение из десен;
 - насморк и кровотечение из носа, заложенные уши;
 - легкие отеки лодыжек и стоп, а иногда рук и лица;
 - варикозное расширение вен голени или заднего прохода;
-
- учащенное сердцебиение;
 - более легкое или более трудное достижение оргазма;
 - боли в спине;
 - изменение пигментации кожи на животе и (или) лице;
 - повышенный аппетит;
 - судороги ног.

Эмоциональное состояние:

- полное сознание того, что вы - в положении;
- более редкие изменения настроения, но могут продолжаться приступы раздражительности и рассеянности.

Как вы можете выглядеть:

В конце 5-го месяца активность плода, рост которого достигает 20-25 см, так велика, что мать уже хорошо его чувствует. Его тело покрыто тонкой оболочкой, на голове начинают расти волосы, появляются брови и белесые ресницы. Защитная мазь покрывает плод.

6 месяцев беременности

Что вы можете ожидать во время периодического обследования

В этом месяце врач (с учетом вашего состояния) предложит вам следующие контрольные исследования:

- измерение веса и артериального давления;
- анализ мочи на наличие в ней сахара и белка;
- определение сердечной деятельности плода;
- определение размера матки и положения плода посредством наружного обследования;
- определение высоты дна матки;
- осмотр конечностей для выявления возможного появления отеков или варикозного расширения вен;
- обсуждение симптомов, которые вы чувствуете, особенно нетипичных;
- вопросы и проблемы, которые вы хотите обсудить (у вас должен быть заранее готов список).

Что вы можете чувствовать

Вы можете чувствовать все указанные ниже симптомы или только некоторые из них. Одни могут продолжаться в течение всей беременности, другие возникнуть вновь. Некоторые признаки будут едва заметны, так как вы уже привыкли к ним. У вас могут появиться также и другие менее распространенные симптомы.

Физические симптомы:



- лучше ощущается активность плода;
 - влагалищные выделения;
 - болезненность внизу живота, вызванная напряжением связок, поддерживающих матку);
 - запоры;
 - изжога, расстройство пищеварения, газы;
 - периодические головные боли, слабость или головокружение;
 - гиперемия (полнокровие) слизистой оболочки носа или периодическое кровотечение из носа;
 - заложенные уши;
 - небольшие отеки лодыжек и стоп, периодические отеки рук и лица;
 - варикозное расширение вен нижних конечностей и (или) в области заднего прохода;
-
- зуд кожи живота;
 - "розовая" зубная щетка из-за кровотечения десен;
 - повышенный аппетит;
 - боли в спине;
 - пигментация кожи живота и (или) лица;

- увеличение груди;
- судороги мышц ног.

Эмоциональное состояние:

- реже появляются перемены в настроении, вы и дальше будете рассеяны;
- беременность начинает вам надоедать;
- появляется беспокойство о будущем.

Как вы можете выглядеть:

В конце 6-го месяца рост плода составляет около 32 см, а вес около 900 грамм. Его кожа тонкая, блестящая, почти без жировой прослойки; заметны пальцы рук и ног; начинают отделяться веки, а глаза открываются. Если бы ребенок родился в этом месяце, то при соответствующем медицинском наблюдении у него есть шансы выжить.

7 месяцев беременности

Что вы можете ожидать во время периодического обследования

Врач (в зависимости от вашего состояния и методов работы) предложит вам в этом месяце следующие контрольные исследования:

- измерение веса и артериального давления;
- определение уровня сахара и белка в моче;
- обследование сердечной деятельности плода;
- определение размера и положения плода (посредством наружного обследования);
- определение высоты дна матки;
- осмотр конечностей для выявления отеков и варикозных вен;
- обсуждение симптомов, которые вы чувствуете в это время, особенно если они не являются типичными;
- если у вас возникли какие-либо вопросы, приготовьте заранее список.

Что вы можете чувствовать

Вы можете чувствовать все перечисленные ниже симптомы одновременно или только некоторые из них. Одни из них могут продолжаться с начала беременности, другие оказаться совершенно новыми.

Физические симптомы:



- более сильная и частая активность плода;
 - увеличиваются выделения из влагалища;
 - боли внизу живота;
 - запоры;
 - изжога, нарушение пищеварения, газы;
 - спорадические головные боли, подташнивание, головокружение;
 - гиперемия (полнокровие) носа, спорадические кровотечения из носа, чувство заложенности ушей;
 - неуклюжесть, увеличивающая риск падения;
-
- небольшие отеки в области стоп, а иногда также рук и лица;
 - варикозные вены нижних конечностей и прямой кишки;
 - зуд кожи живота;
 - "розовая" зубная щетка, вызванная кровотечением из десен;
 - слабое дыхание;
 - боли в спине;
 - трудности со сном;
 - спорадические спазмы Бракстона-Хикса, обычно безболезненные (матка на момент твердеет, а затем возвращается в прежнее состояние);
 - молозиво, вытекающее из молочных желез;
 - судороги мышц нижних конечностей.

Эмоциональное состояние:

- увеличение страха в связи с предстоящими родами;
- продолжающаяся рассеянность;
- мечты о будущем ребенке;
- увеличение усталости от беременности, желание, чтобы она скорее завершилась.

Как вы можете выглядеть:

В конце 7-го месяца плод окружен слоем жира. Он может сосать большой палец руки, икать, плакать и отличать сладкий вкус от кислого. Он реагирует на такие раздражители, как боль, свет, звук. У ребенка в это время есть шансы выжить в случае преждевременных родов.

8 месяцев беременности

Что вы можете ожидать во время периодического обследования

Врач (в зависимости от вашего состояния и методов работы) предложит вам в этом месяце следующие контрольные исследования:

- измерение веса и артериального давления;
- определение уровня сахара и белка в моче;
- обследование сердечной деятельности плода;
- определение размера и положения плода (посредством наружного обследования);
- определение высоты дна матки;
- осмотр конечностей для выявления отеков и варикозных вен;
- обсуждение симптомов, которые вы чувствуете в это время, особенно если они не являются типичными;
- если у вас возникли какие-либо вопросы, приготовьте заранее список.

Что вы можете чувствовать

Вы можете чувствовать все перечисленные ниже симптомы одновременно или только некоторые из них. Одни из них могут продолжаться с начала беременности, другие оказаться совершенно новыми.



Физические симптомы:

- сильная, регулярная активность плода;
- усиливающиеся выделения белей из влагалища;
- одышка, вызванная давлением матки на легкие (которая несколько отступает, так как ребенок перемещается ниже);
- усиливающиеся запоры;
- изжога, расстройство пищеварения, вздутие кишечника;
- периодические головные боли, тошнота или головокружение;
- отек слизистой оболочки носа и спорадические кровотечения из носа, чувство заложенности в ушах;
- неуклюжесть;
- легкие отеки в области лодыжек и стоп, спорадические отеки лица и рук;
- варикозное расширение вен нижних конечностей; зуд кожи живота;
- "розовая" зубная щетка, вызванная кровотечением из десен;
- варикозные вены прямой кишки;
- боли в спине;
- трудности со сном;
- увеличение количества спазм Бракстона-Хикса;
- молозиво, вытекающее из сосков (хотя оно может появиться лишь после родов);
- судороги мышц ног.

Эмоциональное состояние:

- желание окончания беременности;
- беспокойство о здоровье ребенка и родах;
- возрастающая рассеянность;
- постоянные мысли о том, что уже осталось недолго.

Как вы можете выглядеть:

В конце 8-го месяца беременности рост ребенка составляет около 45 см, вес - 2500 г. Особенно интенсивно в этот период растет мозг. Ребенок может видеть и слышать. Большинство внутренних органов уже хорошо сформировано, но легкие могут быть недоразвиты. У ребенка большие шансы выжить в случае преждевременных родов.

9 месяцев беременности

Что вы можете ожидать во время периодического обследования

После 36 недель беременности вы будете встречаться со своим врачом каждую неделю. Как настроение, так и содержание этих визитов напомнит вам о том, что приближается "главный день". Будет проведено следующее обследование (с учетом вашего самочувствия и методов работы вашего врача):

- взвешивание (замедление или приостановка прироста вашего веса) и измерение артериального давления (оно может быть несколько выше, чем в середине беременности);
- исследование мочи на наличие сахара и белка;
- исследование сердечной деятельности ребенка;
- определение высоты дна матки;
- определение размера плода (можете узнать о приблизительном его весе), определение положения плода (впереди голова или ягодицы, лицом вперед или назад), а также насколько низко он опустился;
- обследование для выявления отеков на стопах и руках, а также возможного появления варикозных вен на ногах;
- внутреннее обследование шейки матки (обычно после 18 недель беременности) для определения степени ее раскрытия, а также в случае необходимости - для повторного посева;
- обсуждение наблюдаемых вами симптомов, особенно новых;
- определение частоты и продолжительности спазмов Бракстона-Хикса.

Во время визитов вы должны выяснить вопросы, касающиеся предстоящих родов, а также получить информацию о том, как узнать о начале родов и когда вы должны звонить врачу.

Что вы можете чувствовать

Вы можете чувствовать все указанные ниже симптомы одновременно или только некоторые из них, одни могут давно наблюдаться, другие появиться неожиданно. К некоторым из них вы уже привыкли и перестали обращать внимание, они как бы отодвигаются на второй план новыми, более сильными впечатлениями, на которые вы больше обращаете внимание, так как они свидетельствуют о приближающихся родах.



Физические симптомы:

- изменения активности плода (ребенок больше крутится, чем толкается, потому что ему становится тесно);
- выделения из влагалища стали густыми и слизистыми с прожилками крови; они могут быть также более коричневыми или более розовыми после внутреннего обследования или после половых отношений;
- запоры;
- изжога, расстройство пищеварения, газы;
- периодические головные боли и головокружение, склонность к обмороку;

- отеки и полнокровие слизистой оболочки носа, кровотечение из носа; ощущение "заложенных" ушей;
- "розовая" зубная щетка из-за кровотечения десен;
- судороги мышц ног во время сна;
- усиливающаяся боль в позвоночнике и чувство тяжести;
- недомогание и болезненность таза и ягодиц;
- увеличивающиеся отеки лодыжек и стоп, а иногда рук и лица;
- варикозное расширение вен на ногах и заднего прохода; зуд кожи живота;
- более легкое дыхание после опускания матки и плода;
- частое мочеиспускание после опускания матки и плода;
- увеличивающаяся бессонница; более частые и сильные спазмы матки (некоторые могут быть болезненными);
- трудность и неловкость при движении;
- появление молозива при надавливании на грудь или самостоятельное вытекание его (иногда молозиво не появляется до самых родов);
- усталость или чрезмерная энергия, а иногда оба чувства попеременно;
- увеличение или потеря аппетита.

Эмоциональное состояние:

- возрастающий подъем, беспокойство, рассеянность, страх;
- чувство облегчения, что все почти закончилось;
- чрезмерная возбудимость, особенно по отношению к людям, которые спрашивают: "Ты еще не в роддоме?";
- нетерпеливость и возбуждение;
- фантазии и мечты о ребенке.

Как вы можете выглядеть:

Ребенок лежит головкой вниз, которая закрепляется в тазу. Это нормальное положение плода в предродовой период. Легкие уже полностью сформированы. Плод прибавляет в росте около 5 см и около 1 кг веса (к моменту рождения плод достигает около 50 см и веса более 3 кг). Поскольку ребенку становится тесно в матке, он менее подвижен, что сразу замечает мать.