

# Календарь беременности по триместрам

## Первый триместр беременности.

В течение первых 14 недель беременности Ваш ребенок вырастет до 9 см в длину, и у него уже сформируются большинство органов. Рентгеновское облучение, употребление алкогольных напитков, курение и прием лекарств в этот период могут нанести серьезный вред Вашему ребенку.

Вы должны связаться с Вашим доктором или женской консультацией как только заподозрите, что Вы беременны. Это позволит Вам как можно раньше начать заботиться о будущем ребенке и выяснить, каких факторов Вам следует избегать. Что касается физических признаков, в течение первых трех месяцев трудно сказать, что Вы беременны. За этот период Вы, вероятно, прибавите в весе не более 1-2 кг.

### Месяц 1.

Ваш ребенок в течение первых 6 недель называется эмбрионом. Его сердце, легкие и мозг находятся в процессе формирования. То же происходит с пупочным канатиком, который будет приносить питательные вещества из Вашего тела ребенку и забирать продукты жизнедеятельности. Вы прибавите в весе очень немного или не поправитесь вообще, но Ваши молочные железы могут увеличиться в объеме и стать мягче, и Вы можете испытывать тошноту по утрам. Не принимайте никаких лекарств для снятия тошноты, не посоветовавшись с Вашим врачом.

### Месяц 2.

В течение этого месяца Ваш ребенок превращается в плод. У него или у нее начинают формироваться руки с кистями и пальцами и ноги с коленями, лодыжками и пальцами. Мозг ребенка быстро растет. Появляются такие органы, как желудок, печень, тогда как другие органы продолжают расти. На голове формируются уши и волосы.

Вы все еще можете очень мало прибавлять в весе или не поправляться совсем, но быстрее устаете, чаще мочитесь и испытываете тошноту. Диета в этот период особенно важна, так как Вы и Ваш ребенок нуждаетесь в соответствующем питании. Не забывайте принимать ежедневно витамины для беременных, прописанные Вашим доктором. Жизненно необходимые витамины и минералы в виде научно обоснованных препаратов для беременных, таких как биокомплекс для беременных женщин МАТЕРНА, ПРЕГНАВИТ, ВИТРУМ пренатали и другие, могут помочь восполнить истраченные запасы этих компонентов в Вашем организме.

### Месяц 3.

Ваш ребенок весит около 30 г и имеет длину, равную приблизительно 9 см. Вы не чувствуете его, но его руки, ноги и голова начинают двигаться и начинают появляться его половые органы. Его рот открывается и закрывается, развиваются пальцы рук и ногти на пальцах ног.

Вы прибавите в весе 1-2 кг. Временами у Вас может появляться чувство жара, а Ваша одежды может стать слегка тесноватой. Начинайте подыскивать одежду для беременных, она Вам скоро понадобится. Выполняйте предписанные Вам упражнения и соблюдайте диету.

## **Второй триместр беременности.**

В течение второго триместра, который длится от 15-й до 24-й недели беременности. Ваш ребенок вырастает до 30 см, его вес составляет около 700 г, и к этому времени можно четко установить его пол.

Вы начинаете выглядеть и чувствовать себя особенно хорошо. Большинство беспокоивших Вас ранее дискомфортных явлений исчезнет. В этом триместре Вы можете ожидать прибавки в весе 4-6 кг и ощутите движения Вашего ребенка. Продолжайте упражнения и соблюдение диеты, предписанные Вашим врачом. Не забывайте ежедневно принимать витаминные и минеральные добавки для беременных.

### **Месяц 4.**

Ваш ребенок растет очень быстро. К этому времени он или она имеет длину 20-25 см и весит около 150 г. Пупочный канатик становится больше и толще, так что он может нести к плоду адекватное количество крови и питательных веществ.

В течение этого месяца Вы прибавите в весе 1-2 кг, и Ваша беременность станет явной. Вы, вероятно, будете чувствовать себя более комфортно в одежде для беременных и специальном бюстгальтере. Вы почувствуете первое ощущение движения в нижней части живота. Запишите дату, когда Вы впервые ощутили это слабое шевеление. Это поможет Вашему доктору определить более точную дату появления на свет Вашего ребенка.

### **Месяц 5.**

К этому сроку Ваш ребенок вырастет до 30 см и будет иметь вес около 500 г. Ваш доктор сможет прослушать его сердцебиение.

Вы будете более отчетливо ощущать движения ребенка. Ваши соски приобретут более темную окраску и станут больше, так как Ваши молочные железы уже готовы продуцировать молоко. Ваше дыхание может стать более глубоким и частым. Вы, вероятно, прибавите в весе еще 1-2 кг.

### **Месяц 6.**

Ваш ребенок сейчас уже полностью сформирован, но кожа его имеет красную окраску и выглядит сморщенной, подкожная жировая прослойка практически отсутствует. К этому сроку Ваш ребенок весит около 700 г, длина его составляет 35 см и все еще должна увеличиваться. Ваш ребенок плачет и сосет большой палец руки, а шевеление Вы ощущаете более регулярно.

Вы прибавите еще несколько килограммов, и Вам нужно начинать носить обувь на низких каблуках, чтобы сохранять устойчивость и избежать болей в спине. Помните о необходимости регулярного питания, так как потребности Вашего ребенка в питательных веществах высоки, поскольку продолжается быстрый его рост. Не забывайте о физических упражнениях и ежедневном приеме витаминно-минеральных биокomплексов для беременных.

## **Третий триместр беременности.**

В течение этих последних 16 недель беременности формирование Вашего ребенка завершается. К моменту Вашего вступления в этот триместр он или она еще совсем крошечные, но теперь ребенок растет как никогда быстро, достигая к 40 неделям веса между 3 и 4,5 кг. В этот период времени шевеления Вашего ребенка становятся сильнее и чаще.

Вы можете чувствовать некоторый дискомфорт из-за дополнительного давления на Ваш желудок и мочевой пузырь, так как Ваш ребенок опускается все ниже в полость таза. Вы, по-видимому, чаще будете ощущать нарастающую усталость. Наступает время подготовить и приобрести все, что Вам понадобится для пребывания в родильном доме и появления Вашего ребенка дома. Сейчас особенно важно хорошее питание, так как Ваш ребенок растет наиболее активно в эти последние месяцы беременности. Не забывайте ежедневно принимать витаминно-минеральные биоконплексы.

### **Месяц 7.**

Ваш ребенок весит 1-2 кг и имеет длину около 40 см. Сейчас он или она будет расти очень быстро, потягиваться, брыкаться, переворачиваться с боку на бок. Вы даже можете увидеть, как Ваш ребенок толкает Вас своей маленькой ручкой или ножкой, когда он или она заняты своими упражнениями.

Вы можете заметить некоторую отечность в области лодыжек, так как Вы и Ваш ребенок продолжаете прибавлять в весе. Это нормальное явление, и отечность может уменьшиться, если в течение дня Вы приляжете или приподнимите ноги и приведете их в возвышенное положение. В течение этого месяца Вы, вероятно, поправитесь еще на 1-2 кг.

### **Месяц 8.**

У Вашего ребенка открываются глаза, и он или она начинают опускаться в полость таза. Теперь Ваш ребенок весит около 2 кг, рост его достигает 40 см, и он продолжает быстро расти.

Вам нужно больше отдыхать и избегать тяжелой физической работы, которая может вызвать нежелательное напряжение мышц. Расспросите своего доктора, каких нагрузок Вам следует избегать. В этом месяце Вы прибавите в весе больше, чем в предшествующие месяцы.

### **Месяц 9.**

К моменту Вашего вступления в 9-й месяц Ваш ребенок имеет длину 50 см и весит около 3 кг. В течение этих последних 4 недель Ваш ребенок продолжает прибавлять около 250 г в неделю. На 40-й неделе беременности нормальный зрелый ребенок весит от 3 до 4 кг. Ваш ребенок будет продвигаться все ниже в полость таза, и его или ее головка опустится вниз. Именно это имеют в виду, когда говорят, что Ваш ребенок "опустился".

Вы можете чувствовать себя более комфортно, Вам легче станет дышать, но у Вас еще может быть учащенное мочеиспускание.

Вы все еще будете прибавлять в весе, и сейчас Вам следует посещать Вашего доктора каждую неделю вплоть до рождения ребенка.