Автор: Administrator
12.07.2008 16:55 -



Срок беременности можно определить несколькими способами:

- По дате первого дня последней менструации.

- По размеру и положению матки – определяется при акушерском осмотре. Например, на 6 неделе матка незначительно увеличена, на 8 неделе достигает размеров женского кулака, на 12 - размера грейпфрута. На 16 неделе дно матки расположено на 7,5 см выше лобковой кости, на 20 неделе - на 2 пальца ниже пупка, на 24 неделе дно матки достигает пупка или на 1 см выше. На 27 неделе дно матки расположено на 3 см выше пупка, на 32 -на 6 см выше пупка, на 40 неделе дно матки на 4 пальца ниже реберной дуги.

- По данным УЗИ. С 5-6 недели можно обнаружить в полости матки плодное яйцо, а с 7–8 недели выявляется уже сердечная деятельность эмбриона.

- По первому шевелению плода, которое обычно происходит у первородящих на 18-20, у

повторнородящих на 16-18 неделе.
Как правило, беременность продолжается 280 дней, или 10 акушерских месяцев, считая от первого дня последней менструации. В акушерском месяце 28 дней или 4 недели, соответственно, длительность беременности составляет 40 недель. 10 акушерских месяцев примерно равны 9 календарным месяцам. Весь период беременности делится на три триместра: первый (1-14 недели), второй (15-27 недели) и третий (28-40 недели).

В течение периода беременности из оплодотворенной яйцеклетки развивается зрелый плод, способный к внеутробному существованию. Признаки беременности можно разделить на предположительные, вероятные и достоверные.

Предположительные признаки.
Являются неспецифичными и могут встречаться при других состояниях.

Головокружение и обмороки, чаще всего в утреннее время – бывают при вегето-сосудистой дистонии (заболевание сердечно-сосудистой системы), стрессовых ситуациях, нервном и физическом истощении, анемии, пониженном содержании сахара в крови.

Тошнота и рвота – один из признаков токсикоза беременных, эти же симптомы могут наблюдаться при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (гастриты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, пищевое отравление, воспаление желчного пузыря и поджелудочной железы).

Изменение вкуса, предпочтение продуктов, которые раньше вы употребляли в ограниченном количестве (соленое, сладкое, мел) – может наблюдаться при желудочно-кишечных заболеваниях, недостатке витаминов и минеральных веществ в организме, при анемиях.

Учащенное мочеиспускание – при беременности результат давления на мочевой пузырь увеличившейся матка с растущим в ней малышом. Этот симптом может так же свидетельствовать об инфекции мочевого тракта: цистит (воспаление мочевого пузыря), пиелонефрит (воспаление почек).

Вероятные признаки.

Прекращение менструации – кроме наступления беременности может наблюдаться при острых стрессовых ситуациях, голодании, как следствие нерациональных диет, гормональных и эндокринных нарушениях, опухолевых заболеваний женских половых органов.

Увеличение и болезненность молочных желез – при беременности в ответ на гормональные изменения в организме происходят и изменения в молочных железах, они становятся более плотными и болезненными, ареола может потемнеть, сосок увеличиться. Увеличение, болезненность, уплотнение молочных желез отмечается и при мастопатиях.

Увеличение матки с размягчением ее перешейка (симптом Хегара)

Цианоз стенок влагалища и шейки матки (симптом Чедвика).

Достоверные признаки беременности.

Ультразвуковое исследование уже с 5-6 недели беременности позволяет обнаружить в полости матки плодное яйцо, а с 7 – 8 недели - сердечную деятельность эмбриона.

Сердцебиение плода определяют с помощью акушерского стетоскопа (полая трубка один конец которой прикладывается к животу беременной, а другой к уху врача) начиная с 16—18-й недели.

Шевеления плода беременная ощущает с 16-20 недели. Эти ощущения могут быть разные – от еле различимых толчков до «бурной деятельности».

С 1-2 недели беременности в моче определяется хорионический гонадотропин. На его выявлении основаны тесты на беременность. Определение этого гормона в крови является более достоверным способом диагностики беременности.

Не забывайте, что подтвердить или исключить наличие беременности может только акушер-гинеколог. Даже тест на определение беременности не всегда точен, так что при первых подозрениях следует немедленно обратиться к специалисту.

Развитие плода.

Все месяцы беременности условно можно разделить на три триместра по три месяца каждый. Что же происходит с зародышем в каждом из триместров?

Первый триместр беременности (первая – четырнадцатая недели).

После выхода из фолликула (пузырек, расположенный в яичнике), яйцеклетка встречается со сперматозоидом и начинает интенсивно делиться. Через двое суток из одной клетки образуется группа клеток – морула. Через семь дней после оплодотворения морула проходит по маточной трубе в полость матки и прикрепляется к ее стенке. С этого момента слизистая оболочка матки утолщается и прорастает многочисленными кровеносными сосудами. У плодного яйца образуются корешки, с помощью которых будущий ребенок получает питательные вещества из слизистой матки.

Четвертая неделя. Длина эмбриона (так сейчас называется ваш будущий малыш) 2,5 мм . У него уже начинает формироваться подобие плаценты (ворсины или корешки).

Сейчас беременность можно определить с помощью теста, так как будущая плацента производит хорионический гонадотропин. Именно этот гормон обнаруживается в моче или крови и позволяет определить беременность.

Пятая неделя. У эмбриона развивается нервная, кровеносная системы, легкие и желудочно-кишечный тракт.

Седьмая неделя. Половые железы, которые расположены в животе ребенка, начинают вырабатывать гормоны: у мальчиков – андрогены, у девочек – эстрогены. В результате этого у мальчиков формируется примитивная мошонка, а генитальный бугорок превращается в пенис, у девочек формируются наружные половые органы и образуется клитор из генитального бугорка.

Восьмая неделя. Длина плода 2.5 – 3.5 см , головка равняется длине туловища. На личике различаются зачатки носика, глазок, рта. Формируются зачаточные ручки и ножки. Врач при помощи ультразвукового исследования может выслушать сердечную деятельность эмбриона.

Двенадцатая неделя. Длина плода 7.5 – 9 см , его вес 30 – 45 грамм . У него различимы половые признаки. Ручки и ножки могут совершать движения. На них не только видны пальчики, но и уже начинают формироваться дактилоскопические линии.

Второй триместр беременности (пятнадцатая – двадцать седьмая недели).

Пятнадцатая неделя. На пальчиках ручек и ножек формируются ногти. Начинают появляться брови и ресницы, волосики на голове, а на спине, руках и ногах лануго (пушок).

Шестнадцатая неделя. Длина плода 12 – 13.5 см , вес 120 – 180 грамм . В этот период повторнородящие могут почувствовать первые шевеления плода.

Двадцатая неделя. Длина плода 18 – 30 см ., вес – 250 – 450 грамм . Сейчас врач с помощью стетоскопа может прослушать сердцебиение малыша. Ребенок плавает в околоплодных водах, объем которых составляет 1.5 литра, сосет. Его тело покрыто пушковыми волосами, а сальные железы выделяют жироподобное вещество, которое смешиваясь с клетками кожи образует сыровидную смазку. В кишечнике плода образуются первые каловые массы – меконий.

Двадцать четвертая неделя. Длина плода 25 – 35 см , вес 500 – 700 грамм . Вся кожа ребенка покрыта защитной смазкой, сморщена. Родившись в этот период плод может совершать дыхательные движения, но все же еще он не жизнеспособен.

Третий триместр беременности (двадцать восьмая – сороковая недели).

Двадцать восьмая неделя. Длина 32 – 35 см , вес 1000 – 1500. У малыша формируется подкожно – жировая клетчатка. У девочек большие половые губы не прикрывают малые, половая щель зияет, у мальчиков яички не опущены в мошонку. Мозговой череп преобладает над лицевым. Ушные раковины мягкие, податливые. Ногти не доходят до кончиков пальцев. В этот период ребенок, находясь в животе у мамы, реагирует на звуки внешней среды: разную музыку, голоса мамы и папы. Как показали исследования при прослушивании рок – музыки у ребенка учащается сердцебиение, он сжимается в комочек. Постарайтесь слушать во время беременности классическую или спокойную музыку. Дети, отец и мать которых, разговаривали с ними во время беременности, по утверждению детских психологов, вырастают более уверенными в себе, спокойными, общительными. Дети, рожденные в этот период, могут самостоятельно дышать и двигаться, но вряд ли выживут без посторонней помощи. Для их выхаживания новорожденный помещается в кювез – устройство, где искусственно поддерживается определенная температура и влажность.

Тридцать вторая неделя. Длина плода 40 – 45 см , вес 1500 – 2 200 грамм . Ребенок тоже готовится к родам и принимает родовое положение – переворачивается вниз головой, именно в таком положении (вперед головой) он рождается. Иногда ребенок поворачивается вниз ягодицами или располагается поперек матки. При ягодичном предлежании и поперечном положении роды проходят тяжелее, чем при головном предлежании. Для предотвращения осложнений в родах необходимо регулярно посещать акушера – гинеколога. Сейчас у вашего малыша ярко выражены чередующиеся периоды активности и покоя. Он реагирует на стрессовые ситуации матери повышенной активностью.

Тридцать восьмая – сороковая недели беременности. Длина плода достигает 48 – 52 см , вес 2900 – 4000 грамм . Уменьшается объем околоплодных вод с 1.5 до 1 литра. Ребенок опускается в тазовую область. Сейчас вы реже можете чувствовать шевеления плода, он подрос и ему уже не хватает места для движений. Дыхательная система малыша уже полностью сформировалась и готова к первому вдоху. Пушковые волосы на теле исчезли. Ноготки достигают кончиков пальцев. Подкожно – жировая клетчатка и все органы и системы полностью сформированы. Малыш икает и сосет пальчик во сне. Из крови матери через плаценту в кровяное русло ребенка проникают антитела (специфическое оружие иммунитета против ряда инфекций), благодаря этому непродолжительное время после рождения малыш будет иметь иммунитет к некоторым инфекциям. В это время вы можете почувствовать предвестники родов: боль в пояснице, маточные сокращения, подтекание околоплодных вод, слизисто - кровянистые выделения из влагалища. Когда схватки становятся частыми и продолжительными можно говорить о начале родов. Ваш малыш вырос и готов родиться.

На каждом этапе беременности вам следует внимательно прислушиваться к своему состоянию и если вы замечаете его ухудшение: кровотечение из влагалища, повышение температуры, сильные отеки конечностей, высыпания на коже необходимо немедленно обратиться к врачу. Так как ваш ребенок еще только формируется, очень важно бережно отнестись к своему здоровью, что бы исключить пороки развития плода.

Питание беременных.
С наступлением беременности должны измениться не только ваши привычки и распорядок дня, но и рацион. Ведь теперь именно вы являетесь источником необходимых питательных веществ и микроэлементов для вашего будущего ребенка. Следует отметить, что переедание во время беременности так же вредно как и недоедание. Если до беременности вы ели чаще всего во второй половине дня и в большом количестве, то сейчас наиболее оптимальным для вас будет четырехразовое питание. За завтраком следует принимать около 30 % пищи от суточной нормы, за обедом – 40%, за полдником – 10% и за ужином 20%.

Первый триместр беременности.
Следует ограничить употребление мучных изделий, так как есть для двоих – не означает есть за двоих. Вы не только можете сами набрать лишний вес, но и раскормить ребенка, что неблагоприятно скажется на его состояние и может привести к осложнениям при родах. Если раньше вы любили газированные напитки, то сейчас их лучше заменить натуральными соками, так как в сладких напитках содержится очень много химических веществ, вредных для развивающегося плода. Внимательно прислушивайтесь к своему организму, в пределах разумного балуйте себя теми продуктами, которых вам хочется. Таким образом вы получаете «подсказку» о необходимых вам питательных веществах. В ваш рацион должны входить рыба, постное мясо, молочные продукты (йогурт, сыр, творог, кефир, ряженка, свежее молоко). В мясе и рыбе содержатся белок, который регулирует формирование плаценты, производство околоплодных вод, выработку антител; фосфор - принимает участие в развитии костной системы и зубов ребенка; цинк, входящий в состав инсулина и играющий важную роль в формировании костной и нервной системы. В морепродуктах содержится йод, в котором организм матери во время беременности испытывает повышенную потребность, а его недостаток приводит к развитию гипотериоза (пониженная функция щитовидной железы). Рыбные и мясные бульоны лучше исключить из рациона, так как они

способствуют увеличению нагрузки на почки, могут вызывать изжогу. В молочных продуктах содержится кальций, который так же принимает участие в построении скелета, способствует усваиванию других микроэлементов, необходим для оптимального функционирования нервной системы. Следует включить в рацион как можно больше свежих овощей и фруктов, именно в них содержится огромное количество необходимых витаминов и микроэлементов. С первых дней беременности уменьшите потребление кофе и чая, так как содержащиеся в них вещества (кофеин и танин) способствуют повышению кровяного давления и расширению сосудов.

Второй триместр.
Вы придерживаетесь предыдущего режима питания. В этот период необходимо следить за регулярным стулом и диурезом. Для предотвращения возникновения запоров употребляйте больше каш, хлеб грубого помола, чернослив, инжир, пшеничные отруби. Контролируйте количество выпитой и выделенной жидкости, особенно если вы заметили, что выделяете меньше жидкости чем потребляете и у вас отекают руки или ноги. Отеки не всегда заметны, например вы можете заметить, что вам стало мало кольцо, которое еще совсем недавно вы свободно снимали и одевали, что старая обувь стала тесна. В этом случае необходимо поставить в известность своего врача.

Старайтесь полностью заменить жаренные блюда на отварные или приготовленные на пару. Для профилактики возникновения анемии, часто возникающей у беременных, регулярно употребляйте печень, бобовые, орехи, листовые овощи (шпинат, зеленый лук), красное мясо, яйца, гранаты, черную смородину.

Третий триместр беременности.
Необходимо ограничить употребление веществ, которые могут вызвать диатез у новорожденного: цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны, грейпфруты), некоторые ягоды (клубника, малина, земляника, абрикосы), шоколад (конфеты, шоколадные плитки, торты). Больше употребляйте продуктов, которые необходимы для нормального развития плода (молочные продукты, рыбу, постное мясо). С цель профилактики отеков и снижения нагрузки на мочевыделительную систему ограничивайте прием жидкости, а так же продуктов, вызывающих жажду (маринады, соленые огурцы, сельдь). Последний

приём пищи желателен не позже чем за 2 часа до сна.

Запомните, во время беременности никаких диет и голоданий! Недостаток необходимых питательных веществ и микроэлементов может сказаться на здоровье и развитии вашего будущего ребенка.