



мамaGo®

бережное детское питание  
на козьем молоке

# Календарь беременности по неделям



## I триместр

(1 день последней менструации — 13 неделя)

## 1—4 недели

### Ощущения будущей мамы

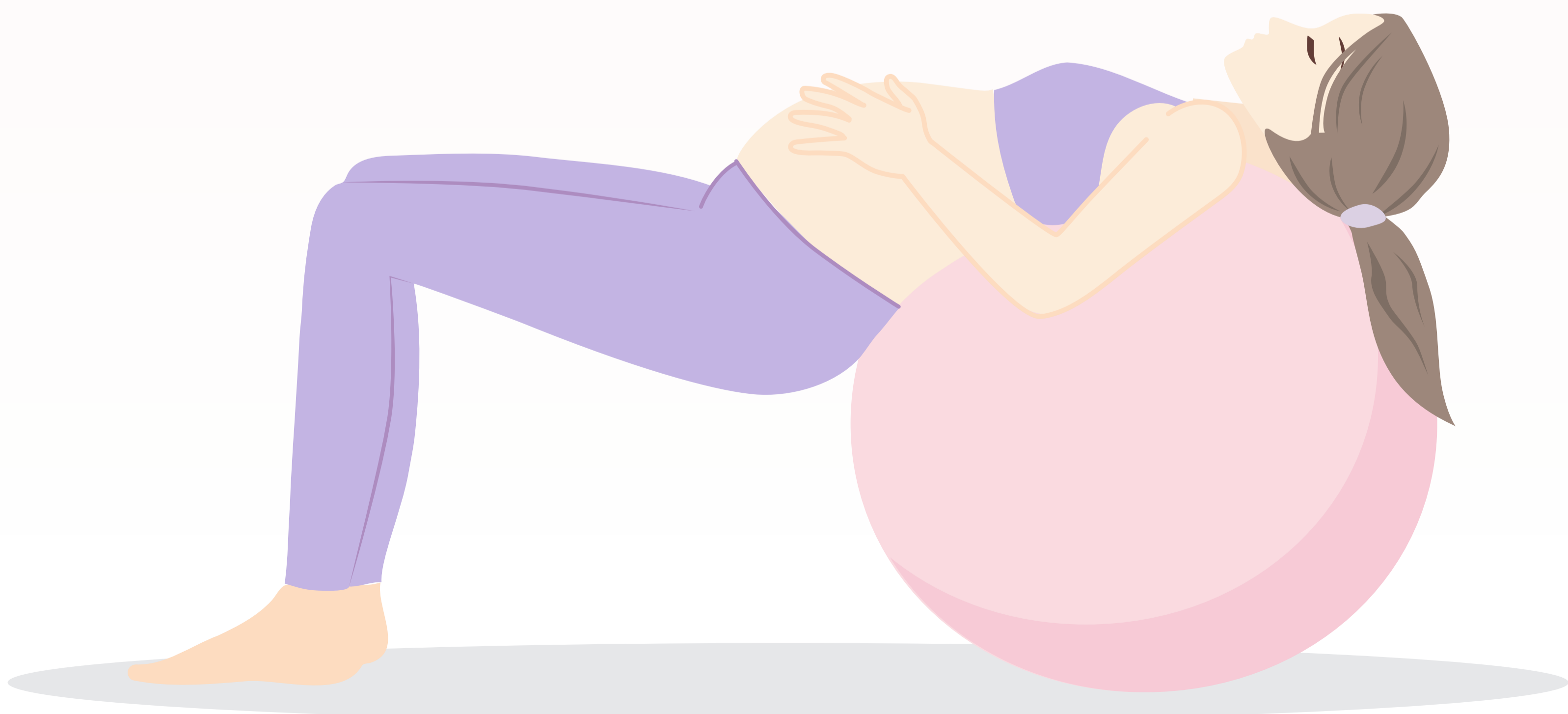
**1—2 неделя:** возможны ощущение тяжести в теле, резкая боль со стороны правого или левого яичника — в зависимости от того, где происходит овуляция.

**4 неделя:** начинает набухать грудь, иногда возникает токсикоз. Обычно либо женщина ничего не чувствует, но в организме уже происходят изменения, либо появляются симптомы предменструального синдрома (увеличение груди, тяжесть внизу живота).

Меняется психоэмоциональное состояние, на фоне гормональных изменений появляется плаксивость/вспыльчивость.

Вес обычно не меняется.

Признаки внематочной беременности — сильные боли в животе, повышение температуры.



1—4 недели

## Развитие плода

**3—4 неделя:** начинает формироваться плацента; у эмбриона появляются три слоя клеток. **Первый слой** — энтодерма, которая образует эпителий желудочно-кишечного тракта, дыхательную систему и печень. **Второй слой** — мезодерма, на которой начинают формироваться сердце, мышечные и соединительные ткани, мочевыделительная система, половая система и кости. **Третий слой клеток** — эктодерма, которая отвечает за формирование нервной системы, волос, кожи и глаз.



**3 неделя:** должна сформироваться нервная трубка плода, из которой в дальнейшем будут образованы спинной и головной мозг.

**4 неделя:** размеры эмбриона — 2 мм.

## 5—9 недели

### Ощущения будущей мамы

- Ощущений практически нет. К 7—8 неделе эмбрион начинает плавать в околоплодных водах, околоплодном пузыре, но его длина 2-3 см — это почти невозможно почувствовать.
- Токсикоз становится ярким. На его фоне эмоциональное состояние может быть подавленным, растерянным.
- Вес теряется или пока неизменен.
- Яркие (алые) кровянистые выделения, сильные боли в животе, повышение температуры — повод обратиться к доктору.

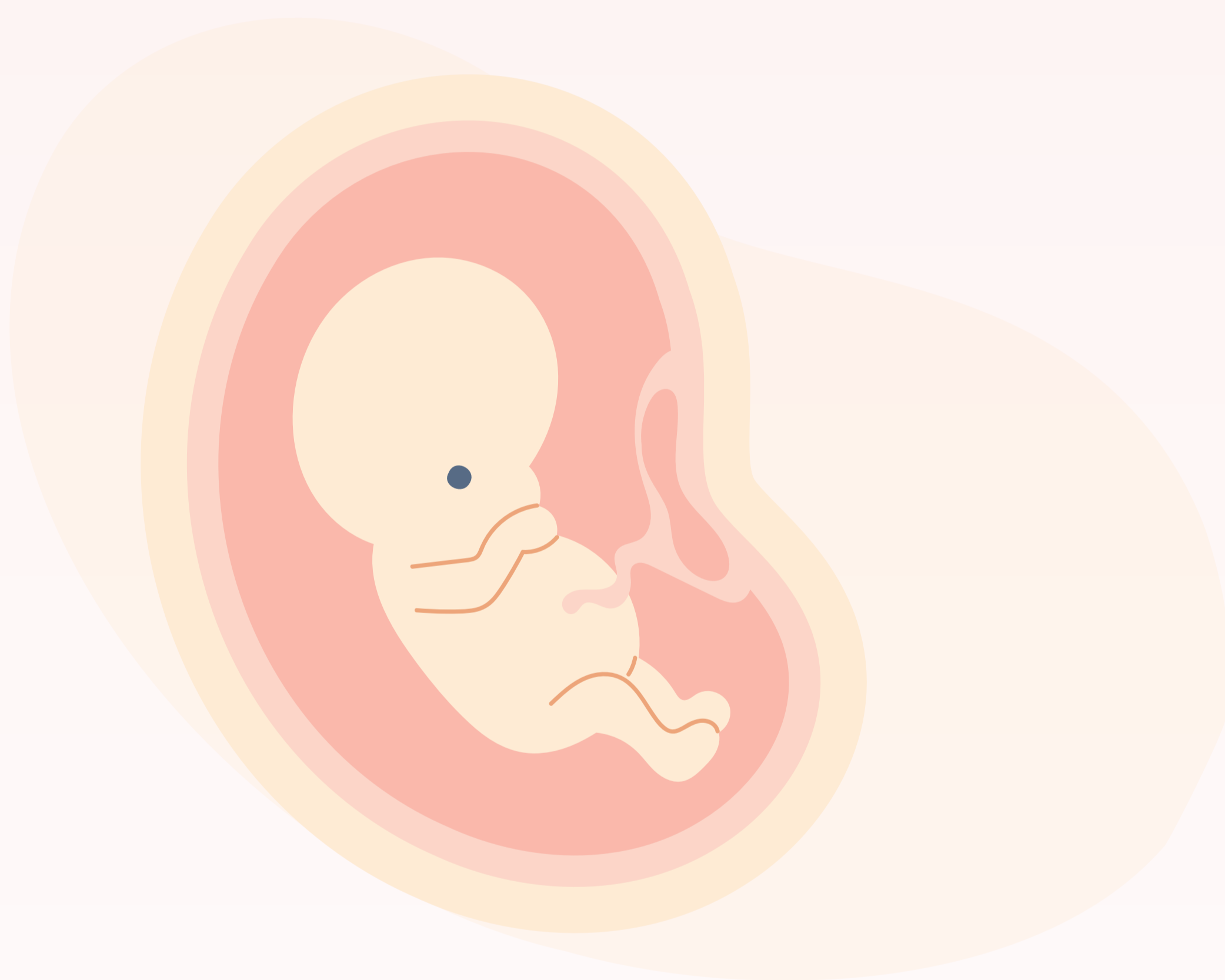


5—9 недели

## Развитие плода

**5 неделя:** эмбрион похож на головастика. УЗИ может показать сердцебиение плода (ближе к 6 неделе его видно точно). Сердце напоминает свернутую в петельку трубку.

**6 неделя:** начинают активно развиваться мозг, внутреннее ухо, веки, почки.



**7 неделя:** эмбрион уже как морской конек; продолжают развиваться ножки, ручки, которые пока похожи на плавники; веки почти сформированы, начинают созреть сложные структуры глаза, зачатки зубов.

**8 неделя:** длина плода — 1,5—2 см. Формируются половые органы (УЗИ этого не покажет, но по показаниям делают неинвазивный пренатальный тест (НИПТ-тест) — анализ крови, который позволяет рассчитать риск развития хромосомных аномалий и определить пол плода); сердце из 2-камерного становится 4-камерным и напоминает уменьшенную копию взрослого сердца; малыш начинает разгибаться, его голова, туловище, конечности приобретают явные формы.

**9 неделя:** перепонки исчезают и становятся пальчиками рук и ног; глаза с боков начинают перемещаться ближе к носовой кости; запускаются почки, печень, мозг; сосуды сердца практически полностью сформированы; длина плода — 3 см.



## 10—13 недели

### Ощущения будущей мамы

**11 неделя или чуть раньше:** на животе появляется Linea nigra — темная линия в области белой линии (Linea alba), которая пигментируется, темнеет; могут увеличиться и потемнеть соски, грудь наливается и увеличивается венозный рисунок.

**13 неделя:** утреннее недомогание и тошнота практически проходят, женщина начинает ощущать себя более энергичной; может увеличиться половое влечение (секс не противопоказан, так же как и перелеты); гормональный фон выравнивается, и при приближении ко второму триместру самочувствие немного улучшается.



## 10—13 недели

### Развитие плода

**10 неделя:** формируются ногти; начинается циркуляция крови между плодом и маткой, функционирует и выполняет свою защитную функцию плацента; визуально плод начинает очень походить на маленького человека: вырисовывается шея, спинка выравнивается, но кожа по-прежнему прозрачная и хорошо видны сосуды.

**11 неделя:** активно начинает работать ЖКТ; на УЗИ-оборудовании экспертного класса можно определить пол малыша, но процент ошибки еще достаточно высок; длина плода — 4,5 см.

**12 неделя:** малыш может выполнять сосательные движения (на УЗИ виден кулачок во рту).

**13 неделя:** рост и развитие организма продолжают; длина плода от копчика до темечка без ручек и ножек — 8,4 см.

