



# МАМАКО

Бережное детское питание  
на козьем молоке

## II триместр беременности (14—27 недели)

### 14–20 недель беременности

#### Ощущения беременной по неделям беременности

- Позвоночник испытывает наибольшую нагрузку; растет живот, женщина начинает ощущать себя действительно беременной.
- На 20 неделе беременности шевеления плода ощущают большинство мам. Даже когда толчки не чувствуются, переживать не стоит, если по показаниям УЗИ и осмотра врачом малыш развивается хорошо.
- Мощность толчков зависит от толщины кожно-жировой прослойки и от расположения плаценты спереди или сзади.

#### Нормы развития плода по неделям

- 14 неделя: формируется линия роста волос.
- 15 неделя: кости обретают большую плотность, с каждым днем малыш становится крепче, сильнее.
- 17 неделя: окончательно формируются органы слуха.
- Происходит закладка нескольких миллионов яйцеклеток у девочек (с рождением и с каждым годом жизни их количество сокращается).
- Все органы приобретают более мелкие и более четкие структуры; суставы сгибаются/разгибаются, малыш может хватать пуповину.

### 21–27 недель беременности

#### Ощущения беременной по неделям беременности

- Возрастает нагрузка на позвоночник, особенно к концу второго триместра, из-за активного роста живота.
- Самочувствие может немного ухудшиться; хочется замедлиться, передвигаться чуть сложнее.
- К концу второго триместра появляются отеки. Насколько они физиологичны и неопасны, сказать может доктор, изучив данные лабораторных тестов, артериального давления и общего самочувствия.

#### Нормы развития плода по неделям

- 21 неделя: вес плода 400—450 г (ребенок весом в 500 г считается жизнеспособным, при преждевременных родах выживание возможно).
- 22 неделя: начинается стадия активного роста. Продолжает формироваться часть головного мозга, которая отвечает за мелкую моторику и память; волосы на теле плода (лануго у новорожденных) становятся более заметными; кожа приобретает матовость, становится менее прозрачной.
- 23 неделя: малыш весит примерно 600 г. Легкие готовятся к первым вдохам и выдохам; в них начинает вырабатываться сурфактант — вещество, которое препятствует спаданию стенок альвеол при дыхании.
- 24 неделя: ребенок начинает запоминать голоса родителей и даже врача, если он часто его посещает; кожа практически перестает быть прозрачной; часть головного мозга, которая отвечает за логическое мышление и эмоции, становится более развитой.
- 25 неделя: на голоса и стимуляцию живота ребенок отвечает толчками (сроки примерные, и, если ваш малыш не реагирует подобным образом, это не значит, что с ним что-то не так); в легких формируются альвеолы, но это еще не позволяет малышу родиться и дышать самостоятельно.
- 26 неделя: у мальчиков яички должны опуститься в мошонку.
- 27 неделя: вес плода около 1 кг.
- 28 неделя: начинает накапливаться подкожно-жировая клетчатка.

