



III триместр беременности (28—40/42 недели)

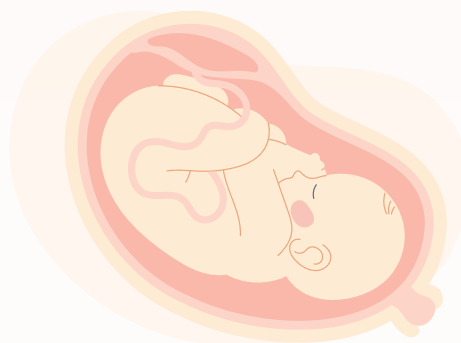
28–36 недель беременности

Ощущения беременной по неделям беременности

- Начинается сведение икроножных мышц — судороги в ногах, которые женщина ощущает преимущественно в ночное время; поскольку внутриутробного пространства недостаточно, малыш может передавить нервные пути, и боль будет иррадиировать в ягодичные, икроножные мышцы.
- Грудь наливается сильнее за счет прибавки веса и образования молозива.
- Со срока 28 недель могут ощущаться ложные схватки Брекстона Хикса, но это не значит, что вы рожаете или родите завтра-послезавтра либо через месяц. Эти схватки короткие и нерегулярные, они могут быть один раз в 10 минут, потом в 40 или 15 минут; повторяться по ночам, один раз в неделю, каждый день ближе к родам, но не у всех. Если принять душ, прилечь и отдохнуть, то в состоянии покоя такие схватки проходят.
- К 30 неделе сумка, которую нужно будет взять в родильный дом, должна быть собрана — забудьте о предрассудках, это практично, удобно и спокойно.
- Выделения из шейки матки могут быть обильными, происходит сгущение цервикальной слизи; возможно отхождение слизистой пробки — она не имеет диагностического значения, и после ее отхождения можно родить через час, завтра или через две недели, поэтому не стоит беспокоиться по этому поводу.
- Растущий малыш поджимает все органы мамы, матка становится большой, возвращается более активная изжога, одышка; бороться с этим можно коленно-локтевым положением.
- Важно тренировать дыхание; правильное дыхание облегчает дискомфортные ощущения во время родов.

Нормы развития плода по неделям

- **28 неделя:** чаще всего на таком сроке рождаются дети весом 1200—1300 г, некоторые 1500 г (это зависит от конституции женщины и предрасположенности малыша). Мозг начинает регулировать температуру тела и дыхание; если малыш родится на 28 неделе, то ему еще потребуется помощь, но она может быть более кратковременной, чем помощь ребенку, который родится еще раньше.
- **29 неделя:** полностью сформированы органы зрения, ребенок способен видеть; косточки обретают более плотную консистенцию; надпочечники удваиваются в размере — они регулируют выработку стероидных гормонов, которые отвечают за рост и развитие половых органов.
- **До 32 недели** ребенок сидит высоко под ребрами; **к 36 неделе** он начинает опускаться (опускается и живот), устанавливается его предлежание, чаще головное. Если ребенок усаживается ягодичами, то этот момент до 36 недели нужно проконтролировать вместе с акушером-гинекологом, поскольку малышу можно помочь повернуться в физиологическое положение и родиться головой вниз.
- Прибавки в весе составляют в среднем по 200 г за неделю; малыш пинается.



37–42 недели беременности

Ощущения беременной по неделям беременности

- Женщине тяжелее всего, она просто сидит и ждет (это самая большая ошибка на поздних сроках; отвлекайтесь, ходите в гости).
- Важно почувствовать себя подготовленной к родам психологически и эмоционально. В этот период должен быть заключен договор с родильным домом, если рожаете не по ОМС.
- После 37 недели самочувствие становится немного лучше за счет опущения живота, дышать становится легче, проходит изжога.

Нормы развития плода по неделям

- **37 неделя** беременности официально считается доношенным сроком, поэтому в любой день наступления родов в этот период можно быть спокойной: органы ребенка полностью сформированы, и при физиологических родах ему не понадобится медикаментозная помощь.
- Малыш тоже готовится к родам; ему настолько мало места, что он может меньше двигаться, быть спокойнее, но если лечь на левый бок, поговорить с ним, погладить живот, то он обязательно даст ответ.
- **Плацента стареет** — это нормальный физиологический процесс. Если ребенок получает достаточное количество кислорода через пуповину и кровь матери, это означает, что плацента справляется со своими функциями.