мамако®

бережное детское питание
на козьем молоке

Календарь беременности по неделям



III триместр
(28—40/42 недели)

28–36 недели

Ощущения будущей мамы

- 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 и икроножные мышцы.

- Грудь наливается сильнее за счет прибавки веса и образования молозива.

- Со срока 28 недель могут ощущаться ложные схватки Брэкстона-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, так что 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.

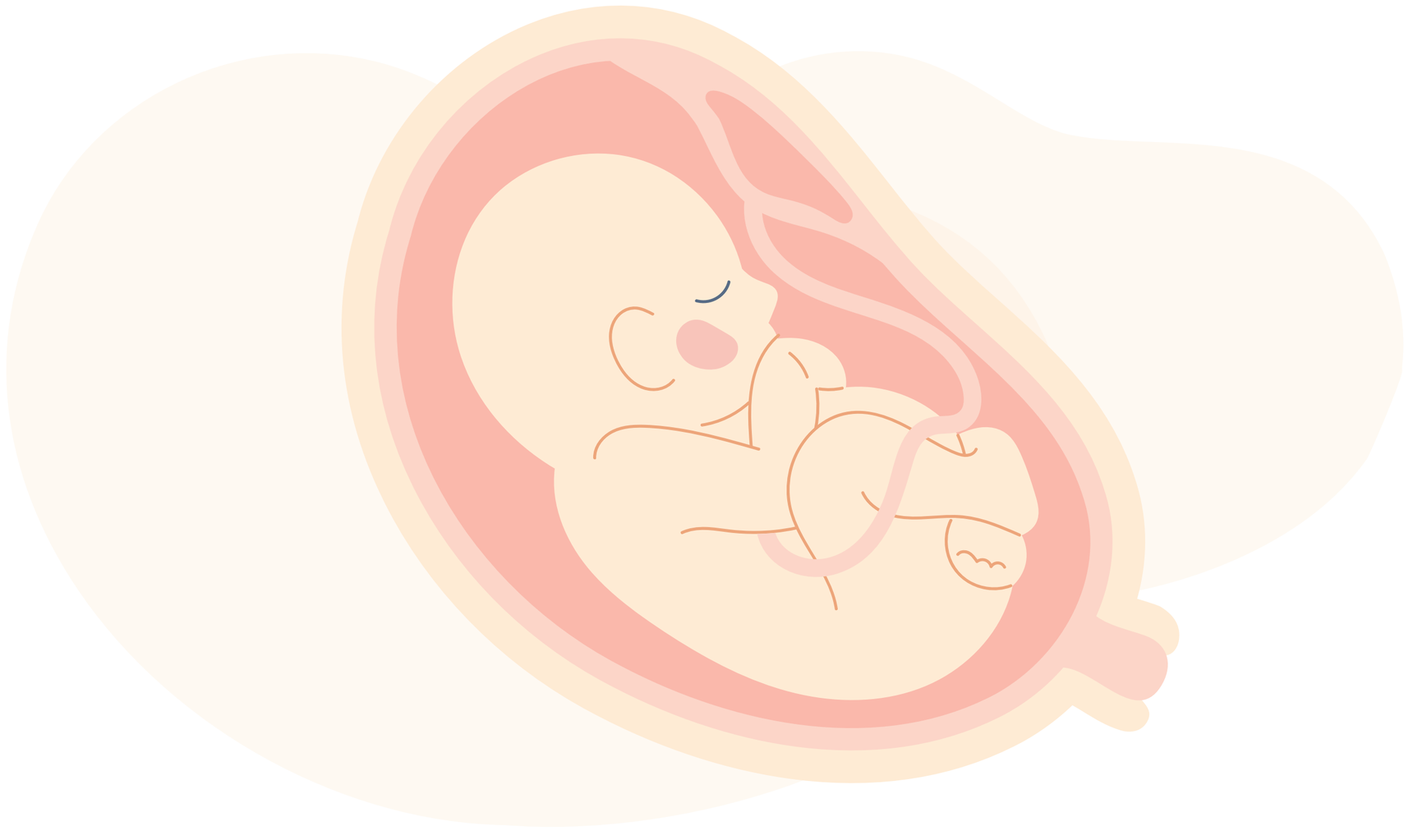


28–36 недели

Развитие плода

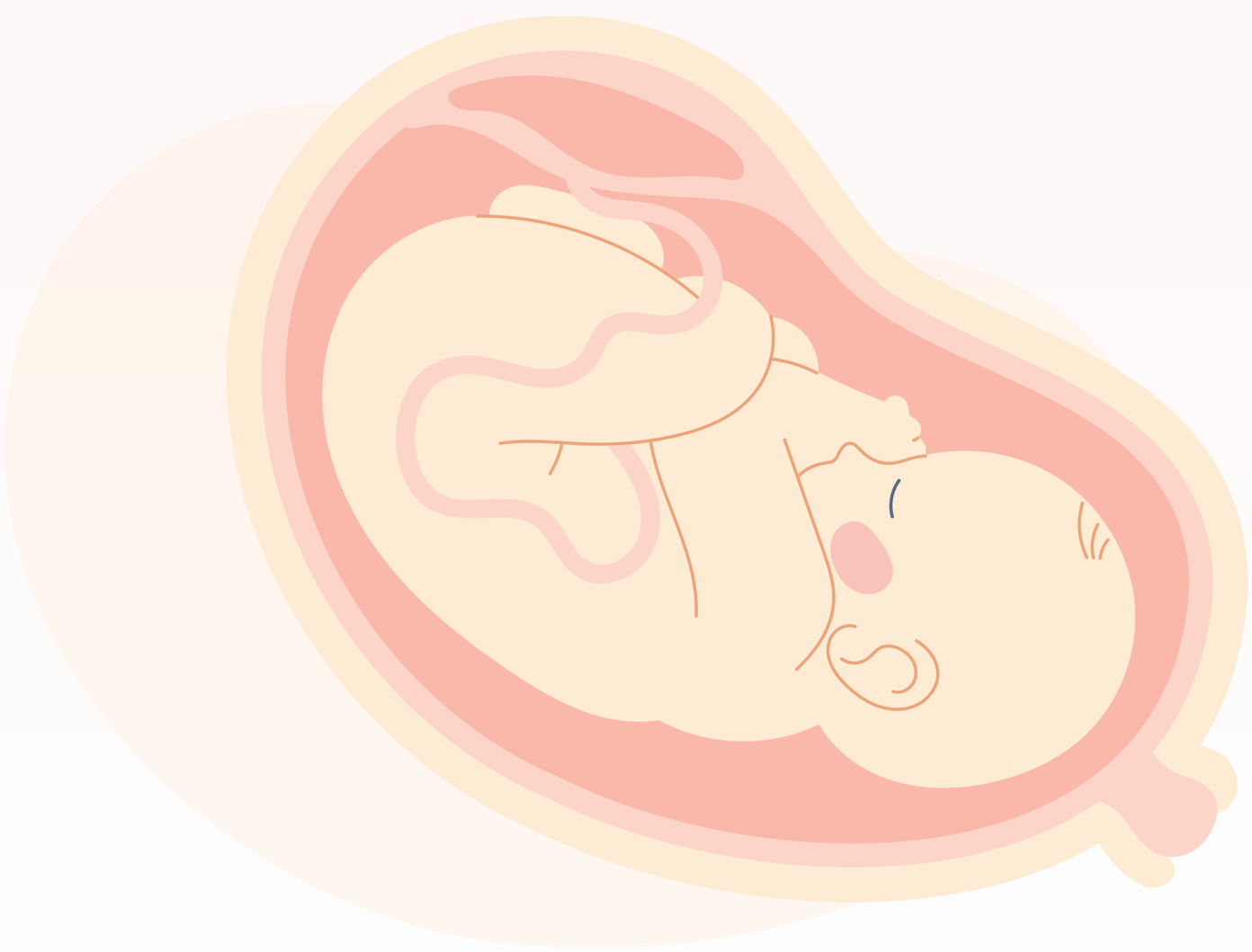
28 неделя: начинает накапливаться подкожно-жировая клетчатка. Чаще всего на таком сроке рождаются дети весом 1200—1300 г, некоторые — 1500 г (это зависит от конституции женщины и предрасположенности малыша). Мозг начинает регулировать температуру тела и дыхание; если малыш родится на 28 неделе, то ему 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 ягодицами, 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

Ощущения будущей мамы

- 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 немного улучшается за счет опущения живота, дышать становится легче, проходит изжога.



37—42 недели

Развитие плода

37 неделя беременности официально считается сроком доношенности, 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.



Акушерство: учебник / Э. А. Айлазамян и др. 10-е изд., перераб. и доп. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2019.
Акушерство: учебник / Г. М. Савельева, Р. И. Шалина, Л. Г. Сичинава, О. Б. Панина, М. А. Курцер. 2-е изд., перераб. идоп. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2023.