



**Первый триместр беременности** – это период с первого дня последней менструации до тринадцатой недели (акушерский срок). В это время происходит закладка жизненно важных органов плода, поэтому женщина должна очень внимательно относиться к своему здоровью и самочувствию.

С момента зачатия женский организм начинает серьезно перестраиваться. В первую очередь изменяется гормональный фон, что влечет за собой появление определенных симптомов. Обычно беременные женщины замечают:

- болезненность молочных желез;
- частые запоры;
- **снижение работоспособности;**
- необычные светлые выделения из половых путей;
- учащенное мочеиспускание;
- тошноту;
- изжогу;
- перепады настроения.

Все эти явления считаются вариантами нормы в первом триместре. Они связаны с быстрым развитием эмбриона и адаптацией организма будущей мамы к

происходящим изменениям. К концу триместра эти симптомы полностью проходят или становятся менее ощутимыми.

Снизить риски для будущего ребенка можно, планируя беременность заранее и соблюдая особую осторожность с момента предполагаемого зачатия. Чтобы эмбрион формировался правильно, с первого дня беременности желательно принимать качественный витаминный комплекс.

Основные изменения, происходящие с эмбрионом в первом триместре беременности:

**5-я неделя.** Закладывается нервная и сердечно-сосудистая системы. Для профилактики нарушений в формировании нервной трубки необходимо принимать витамин фолиевую кислоту.

**6-я неделя.** У малыша есть голова и хорда, оформляется головной и спинной мозг. Начинается циркуляция крови по крошечному организму. Эти процессы не могут нормально протекать при недостатке железа. Получить его в нужном количестве из продуктов непросто, поэтому беременным часто назначают железосодержащие препараты. Также у малыша уже намечены места, в которых будут располагаться уши, глаза.

**7-я неделя.** Формируется пуповина. Поступление питательных веществ и кислорода, а также выведение продуктов обмена существенно ускоряется.

**8-я неделя.** Четко оформлена голова, различимы черты лица. Образуется костная и хрящевая ткань, но чтобы они стали более плотными, нужен кальций. В глазах начинает образовываться сетчатка. Для ее развития необходимы омега-3, калий, витамины А, В1, В2, В12, В6, С. Есть у плода уже и внешние половые органы.

**9-я неделя.** Только на этом этапе подходит к концу формирование плаценты. Это значит, что теперь малыш лучше защищен от неблагоприятных внешних факторов. Опасные соединения, циркулирующие в организме матери, к нему практически не попадают. Сердце становится четырехкамерным. На глазах есть веки.

**10-я неделя.** Начинает работать мочеполовая система, почки эмбриона выделяют мочу. В половых органах образуются половые клетки.

**11-я неделя.** Основные органы малыша уже сформированы! Некоторые из них начали работать, некоторые продолжают развиваться и начнут функционировать

только после рождения. Революционных перестроек в организме плода уже не будет. Теперь ему нужно активно расти.

**12-я неделя.** Плод совершает глотательные движения. Его мозг разделен на мозжечок и два полушария. По анализу крови можно определить группу и резус-фактор.

Организм будущего ребенка меняется невероятно быстро. Именно поэтому первый триместр – это сложный и критический этап в развитии плода. Во время него закладываются внутренние органы, группы клеток и тканей. Нарушить эти важные процессы могут:

- дефицит витаминов и микроэлементов в организме женщины;
- лекарства, противопоказанные беременным;
- радиационное излучение;
- инфекционные, вирусные и бактериальные заболевания.

### **Развитие плода во втором триместре беременности**

- Четвертый месяц беременности

К началу месяца все органы малыша уже сформированы. Длина плода составляет около 5–7 см, а масса — около 20–40 граммов.

К 14-й неделе он совершает движения ручками, к 16-й — и ножками. К концу месяца малыш заметно подрастает. Его рост увеличивается примерно до 10 см, а масса — до 80–140 граммов.

В организме ребенка происходит развитие зубов, потовых, слюнных желез. Печень начинает вырабатывать желчь, а поджелудочная железа — инсулин.

- Пятый месяц беременности

Плод активно двигается, изучая окружающее пространство. На УЗИ можно увидеть, как малыш сосет пальчики.

На сроке 5 месяцев беременности кишечник плода сформирован и может всасывать отдельные питательные вещества. В нем происходит накопление мекония.

Это период наиболее бурного роста плода. К концу месяца масса малыша составляет около 200–300 граммов, длина — 14–17 см.

На голове появляются временные волосы — лануго, формируются ресницы.

Плод начинает «фазно» спать и двигаться, но предпочитает спать.

- Шестой месяц беременности

Продолжается период наиболее интенсивного роста плода, который будет длиться в течение всего 3 триместра.

В начале месяца масса малыша составляет около 450 граммов, а к концу месяца может достигать уже 800 граммов.

Орган слуха способен воспринимать звуки из внешней среды.

6-й месяц беременности характеризуется формированием системы сурфактанта и созреванием легких малыша.

На пальчиках растут ногти.

### **Как развивается плод в третьем триместре беременности:**

Третий триместр гестации является финишным и самым трепетным этапом беременности. Еще немного — и мама встретится с долгожданным ребенком.

Третий триместр беременности длится с 27 по 40 недели. В это время плод уже не меняется так сильно, как в первом и втором триместрах. Формирование органов скелета почти закончено, плод набирает вес и быстро растет.

**27-28 неделя** - в этот период вес плода составляет 1 кг, а размер — 37 см.

Активно развивается головной мозг: в нем появляются вторичные борозды, образующие извилины. За счет этого увеличивается площадь больших полушарий головного мозга и объем серого вещества, которое отвечает за зрение, слух, память, активность мышц и конечностей. Наблюдается развитие нервной системы: ежедневно образуются тысячи новых нейронов — клеток, отвечающие за хранение, обработку и передачу информации. Заканчивается формирование

дыхательной системы. Плод выполняет тренировочные движения легкими, которые являются подготовкой к дыханию вне утробы матери.

**29-30 неделя** - будущий ребенок активно набирает вес. Завершается развитие скелета. Утолщается слой жировой ткани, которая обеспечивает теплоизоляцию тела. Хорошо развита перистальтика кишечника, отвечающая за передвижение пищи по желудочно-кишечному тракту.

Уменьшается количество первородной смазки, обладающей антибактериальными свойствами. Кожа уплотняется и приобретает розовый оттенок: до этого она была тонкой и ярко-красной.

**31-32 неделя** - активность будущего малыша становится ниже: он сильно вырос и занимает практически всю полость матки. Совершенствуется иммунная система. Начинают вырабатывать иммуноглобулины А — антитела, которые препятствуют проникновению инфекционных агентов в организм. К концу 32 недели вес будущего малыша составляет 1800 г, а размер — 42 см.

**33-34 неделя** - легкие плода практически готовы к полноценному дыханию. Они вырабатывают достаточно сурфактанта — вещества, выстилающего легочные альвеолы изнутри. Укрепляется сердечно-сосудистая система. Почки готовы выполнять свою функцию.

**35-36 неделя** - плод весит около 2,5 кг, а его размер составляет 48 см. Полностью сформирована дыхательная система. Многие элементы костной ткани еще мягкие — это необходимо для безопасных и успешных родов. Надпочечники начинают контролировать водно-солевой обмен. Значительно увеличился объем жировой ткани: в случае рождения малыш сможет себя согреть.

**37-38 неделя** - на этом сроке из шейки матки женщины может выйти слизистая пробка, которая всю беременность выполняла защитную функцию. У плода увеличивается объем хрящевой ткани. Заканчивается формирование нервных волокон. Будущий малыш продолжает расти и набирать вес.

**39-40 неделя** - Исчезает лануго — первичный волосяной покров, который необходим для задержки на коже первородной смазки. Ребенок готов родиться в любой момент: все органы и системы сформированы.

**Третий триместр** — последний и ответственный этап беременности, когда заканчивается внутриутробное развитие будущего малыша и женский организм подготавливается к предстоящим родам. Чтобы пройти этот период успешно,

важно поддерживать психологический комфорт, вести здоровый образ жизни и вовремя посещать специалиста.