

## **Внутриутробное развитие ребенка по неделям и полезное влияние беременности**

Беременность — это процесс, который происходит в десятки этапов, подготавливающих малыша к рождению.

Рассмотрим, как протекает беременность по неделям и как развивается плод на каждом этапе.

**Первый триместр — самый важный период с первой до 12-й недели. В это время закладываются основные органы будущего малыша, а сам он очень чувствителен к внешним факторам.**

**Мы разбираем примерные сроки, за которые происходят те или иные процессы, но они могут отличаться.**

1 неделя. На первой неделе сперматозоид оплодотворяет яйцеклетку, образуя зиготу. Затем она двигается по маточной трубе в центр матки, начинает делиться и расти, а на седьмой день происходит ее имплантация в стенку матки.

2 неделя. Зародыш продолжает делиться и расти, на второй неделе по размеру он примерно как маковое зерно и состоит из нескольких клеток. Чтобы зародыш жил, ему нужно получать питательные вещества и кислород, за это отвечает желточный мешок.

3 неделя. С третьей недели начинают закладываться основные органы. Яйцеклетка становится эмбрионом, все еще остающимся скоплением клеток, по размеру примерно с головку булавки.

4 неделя. На четвертой неделе также активно развиваются пуповина, желудок, легкие, бронхи, трахея, нервная трубка. Из последней формируется головной и спинной мозг. Сердечный ритм зародыша замедленный, но постепенно увеличивается: к девятой неделе он достигает примерно 180 ударов в минуту, во втором триместре — 120-160 ударов. Ощущения женщины зависят от индивидуальных особенностей: кто-то ничего не чувствует, кто-то страдает от перепадов настроения и вздутия живота. С четвертой недели могут появиться признаки токсикоза, которые становятся менее выраженными примерно на 12-й неделе.

5 неделя. Начинает формироваться плацента. Соединяясь с маткой через пуповину, она обеспечивает будущего ребенка питательными веществами, кислородом и защищает от вредных факторов. Начинают активно развиваться почки и конечности, появляются зачатки глаз и ушей.

6 неделя. Эмбрион можно увидеть на УЗИ. Визуальных изменений пока нет, но могут появиться учащенное мочеиспускание и пигментные пятна. Они возникают из-за нарушения выработки меланина — вещества, отвечающего за цвет кожи.

7 неделя. Формируется пищеварительная система, легкие, кора головного мозга. Появляется быстрая усталость, боль в груди при касании.

8 неделя. У плода появляется своя группа крови, вес — 1 грамм. Формируются все основные отделы желудка, ручки и ножки, начинается формирование языка и вкусовых рецепторов. На УЗИ уже можно определить головку эмбриона.

9 неделя. Начинают формироваться наружные половые органы плода. Эмбрион начинает шевелиться, но мама пока этого не чувствует.

С 10 недели эмбрион становится плодом, у него появляются необходимые органы и системы, а также исчезает хвостик.

С 11 недели у плода начинает активно функционировать костный мозг и появляются первые признаки синтеза иммуноглобулинов.

С 12 недели активно развивается костная и хрящевая ткань, черты лица становятся более четкие, а за счет работы сердца кровь циркулирует по всему телу. Плод начинает двигаться и на его пальцах появляются зачатки ногтей.

## **II триместр: 13–28-я акушерская неделя беременности**

Во втором триместре постепенно проходят неприятные симптомы первого, а организм продолжает перестраиваться для обеспечения питания растущего малыша.

К 13 неделе у плода сформировались глаза, уши, ногти, начали появляться зубы. У мамы увеличивается почечный кровоток и задерживаются натрий и вода в тканях. Это может вызвать небольшую отечность, которая проходит после родов. На этой неделе пуповина уже имеет структуру канатика с двумя артериями и веной.

К 14 неделе плод начинает икать и учиться дышать. Внешне становится более пропорциональным, активно растет, формируются ресницы, волосы на голове и брови. Слух достигает такого уровня, что плод может слышать звуки и музыку, различать голоса.

К 15 неделе продолжается укрепление костной системы, у мальчиков начинается выработка тестостерона. Кровоток усиливается, сердце работает активнее, может повыситься артериальное давление, что приводит к головным болям и головокружению.

К 16 неделе можно определить пол ребенка с помощью УЗИ. Его кожа тонкая, с красноватым оттенком и покрыта волосками. Рост плода достигает 14 сантиметров, а вес — около 125 граммов.

К 17 неделе будущая мама начинает чувствовать движения ребенка, которые сравнимы с чувством бабочек в животе. Рост плода составляет примерно 13 сантиметров, а вес — около 140 граммов.

18 неделя: плод активно шевелится, а матка расширяется, что позволяет ему кувыркаться. Будущая мама может ощущать боль в нижней части живота из-за растягивания связок.

19 неделя: малыш продолжает расти, но его кожа всё ещё морщинистая из-за недостаточного количества жира. У него уже формируются ногти и ресницы.

20 неделя: малыш становится более активным, и будущая мама чаще ощущает его движения. Он может менять выражение лица и уже имеет сформированные половые органы.

21 неделя: у мамы начинается ощутимая прибавка в весе, несмотря на небольшой живот. Симптомы токсикоза и слабость уходят.

22 неделя: малыш уже умеет открывать и закрывать глаза.

23 неделя: плод продолжает активно двигаться, но много времени проводит во сне. Черты его лица сформированы.

24 неделя: у малыша заканчивается формирование дыхательной системы. Его рост достигает 30 см, а вес — около 600 граммов.

25 неделя: плод начинает активно двигаться.

26 неделя: темпы набора веса плода начинают обгонять скорость роста. Вес составляет около 760 граммов, а рост — 35 см.

27 неделя: плод начинает видеть, может отличить свои руки и ноги, а также сосать большой палец. С этой недели начинается важный этап в развитии головного мозга и формировании нервных связей.

### **III триместр: 28–40-я акушерская неделя беременности**

На 30 неделе начинается активное развитие легких, которое завершится только через несколько недель. Кости начинают отвердевать.

На 32-34 неделе плод много времени проводит во сне и обычно принимает положение головой вниз.

На 35 неделе он уже плотно прилегает к стенкам матки и находится в устойчивом положении.

К 36 неделе кожа становится гладкой и розовой, завершается формирование легких и пищеварительной системы.

На 37 неделе плод считается полностью доношенным, и мама чувствует повышенное давление в нижней части живота, так как ребенок смещается вниз.

На 38-40 неделе роды могут начаться в любой момент.

На 41-42 неделе — это поздний срок, но все еще в пределах нормы. Если роды начинаются на более поздних сроках, то это уже переношенная беременность.

**В итоге так выглядит весь путь, который плод проходит за весь срок беременности.**

Беременность оказывает положительное влияние на организм женщины. Это связано с тем, что в период беременности в крови повышается уровень гормонов, и они циркулируют в организме гораздо дольше, чем у женщин, не имевших детей.

Однако стоит помнить, что беременность — это и стресс для организма, поэтому важно проходить прегравидарную подготовку до наступления беременности.

Во время беременности необходимо следить за своим питанием, регулярно посещать акушера-гинеколога и заботиться о своём здоровье. Организм женщины предназначен для вынашивания, рождения и вскармливания ребёнка.

С наступлением беременности будущая мама начинает больше внимания уделять своему здоровью, заботясь о малыше. Она старается больше отдыхать, гулять на свежем воздухе и соблюдать режим дня. Как правило, будущая мама избавляется от вредных привычек, если они были до беременности. Всё это положительно сказывается на её здоровье и внешнем виде.

После рождения ребёнка восстанавливается гормональный фон женщины, нормализуется менструальный цикл, если ранее были проблемы. Кроме того, беременность активизирует все ресурсы женского организма, ведь после родов необходимо постоянно держать себя в тонусе и сохранять физическую форму.

Беременность также может омолаживать организм женщины, особенно у мамочек после 35–40 лет. Многодетные матери реже сталкиваются с такими проблемами, как инсульт и сердечно-сосудистые заболевания, а у женщин, родивших более трёх детей, на 30% уменьшается риск развития рака матки, яичников и молочной железы.

#### **Источники:**

Российское общество акушеров-гинекологов. Нормальная беременность (клинические рекомендации) // Акушерство и гинекология: Новости. Мнения. Обучения. — 2020. — №4. — С. 48-77.

Сидорова И.С., Унанян А.Л. Первый триместр беременности: особенности течения и роль витаминно-минеральных комплексов // РЖМ. — 2011.

Акушерство : учебник/ Г. М. Савельева, Р. И. Шалина, Л. Г. Сичинава, О. Б. Панина, М. А. Курцер. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : ГЭОТАРМедиа, 2020. — 576 с.: ил.