

Карина | Павел | Лела
БОНДАРЕНКО | КУЗНЕЦОВ | ДЖОХАДЗЕ

КАЛЕНДАРЬ БЕРЕМЕННОСТИ – НЕДЕЛЯ ЗА НЕДЕЛЕЙ

БОЛЬШОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ
ОТ ЗАЧАТИЯ ДО РОДОВ

ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ МАМЫ
РАЗВИТИЕ МАЛЫША ДЕНЬ ЗА ДНЕМ
ДОКАЗАТЕЛЬНАЯ МЕДИЦИНА



Издательство
АСТ
Москва

УДК 618.4
ББК 57.16
Б81

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Бондаренко, Карина.

Б81 Календарь беременности — неделя за неделей. Большое путешествие от зачатия до родов / Карина Бондаренко, Павел Кузнецов, Лела Джохадзе. — Москва : Издательство АСТ, 2023. — 320 с. — (Секреты умных родителей).

ISBN 978-5-17-158862-5

Поздравляем, вы беременны! Впереди у вас девять месяцев ожидания, и в течение их ваше тело будет непрерывно меняться, создавая оптимальные условия для роста и развития вашего малыша.

Три опытных практикующих врача — представители доказательной медицины и основатели проекта TrueGyn, — подготовили для вас замечательный путеводитель, который поможет вам почувствовать себя уверенно на каждом этапе этого увлекательного путешествия от зачатия до появления малыша на свет.

Все, что нужно знать маме о своем новом положении, самые интересные и важные сведения о развитии вашего крохи, советы, помогающие улучшить самочувствие и подготовиться к родам, полезные приложения и подробные иллюстрации — все это ждет вас на страницах книги-календаря.

От авторов бестселлера «Беременность. Современные лайфхаки доказательной медицины».

Данное издание не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

УДК 618.4

ББК 57.16

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

© Бондаренко К., 2023

© Кузнецов П., 2023

© Джохадзе Л., 2023

© ООО «Издательство АСТ», 2023

ISBN 978-5-17-158862-5

ОГЛАВЛЕНИЕ



Вступление	5
Первая неделя.....	9
Вторая неделя	15
Третья неделя.....	21
Четвертая неделя	29
Пятая неделя.....	37
Шестая неделя.....	45
Седьмая неделя	53
Восьмая неделя	61
Девятая неделя.....	71
Десятая неделя	77
Одиннадцатая неделя	85
Двенадцатая неделя.....	91
Тринадцатая неделя	97
Четырнадцатая неделя.....	103
Пятнадцатая неделя	109
Шестнадцатая неделя.....	115
Семнадцатая неделя.....	121
Восемнадцатая неделя.....	127

Девятнадцатая неделя	133
Двадцатая неделя	139
Двадцать первая неделя	145
Двадцать вторая неделя.....	151
Двадцать третья неделя	157
Двадцать четвертая неделя	163
Двадцать пятая неделя.....	169
Двадцать шестая неделя	175
Двадцать седьмая неделя.....	183
Двадцать восьмая неделя	189
Двадцать девятая неделя.....	195
Тридцатая неделя.....	201
Тридцать первая неделя	207
Тридцать вторая неделя.....	213
Тридцать третья неделя.....	219
Тридцать четвертая неделя	225
Тридцать пятая неделя	229
Тридцать шестая неделя.....	235
Тридцать седьмая неделя.....	241
Тридцать восьмая неделя.....	247
Тридцать девятая неделя	253
Сороковая неделя	259
Сорок первая неделя.....	265
Сорок вторая неделя	269
Заключение.....	273
ПРИЛОЖЕНИЯ	275



ВСТУПЛЕНИЕ



Здравствуй, дорогая читательница, дорогая будущая мама!

Перед тобой не обычная книга, это — путеводитель по беременности. Мы начнем свое путешествие с первой недели, когда еще никто и заподозрить не может, что скоро окажется в самой гуще событий, а закончим сорок второй неделей... Сколько будет длиться именно твое «беременное путешествие» — сказать сложно, но, обращаясь к тебе со страниц этой книги, мы поможем не заблудиться на этом пути, научиться понимать себя и своего малыша, не бояться новых ощущений и уверенно смотреть в будущее.

Конечно, одна беременность не похожа на другую и, кроме радостей, иногда это состояние приносит не самые приятные ощущения. Но можем сказать точно — оно того стоит! Никому не дано знать заранее, с чем ему придется столкнуться в этот период: кто-то ничего особенного не заметит и будет лишь наслаждаться ожиданием

появления малыша на свет, а другим каждый день придется преодолевать трудности.

Одно мы знаем наверняка: предупрежден — значит вооружен!



Поэтому в своем путеводителе мы отметили все самое важное, что ждет будущую маму на этом пути, протяженностью в девять месяцев, и теперь тебе не составит труда понять, с чем связаны твои ощущения в конкретный момент и чего можно ожидать дальше.

Каждый день твой организм меняется и учится жить по-новому, он теперь не сам по себе, он отвечает за новую жизнь!

Начни читать, и ты не заметишь, как страх от неизвестности сменится осознанием и принятием происходящего. Мы намеренно описали все честно, без розовой дымки, ведь ты заслуживаешь самой честной и проверенной информации!

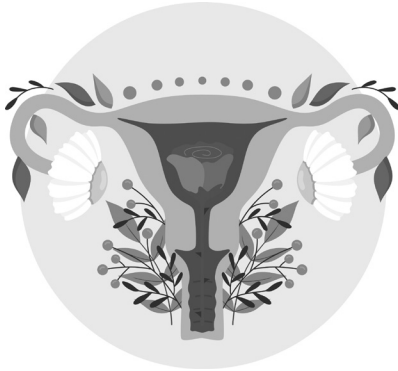
Интересно, тебе понравится читать книгу постепенно, по одной неделе в соответствии со своим сроком? Или ты прочтешь ее всю сразу, махом? А потом будешь возвращаться, перечитывая главу, посвященную «своей неделе»? Появятся ли у тебя любимые главы — недели,

Вступление

связанные с самыми яркими и приятными эмоциями? Может, наоборот, ты будешь выбирать худшие в своем рейтинге? Будешь ли ты представлять, как именно сейчас выглядит твой кроха? Быть может, станешь делать заметки на полях, сравнивая свои ощущения с описанными или фиксируя на память мысли, мгновения...

Главное – смело смотри вперед
и читай эту книгу!

Вопросов станет гораздо меньше,
а спокойствия прибавится!



ПЕРВАЯ
НЕДЕЛЯ



Вероятно, многим покажется странным, что первая неделя беременности фактически таковой считаться не может. Почему? Все дело в том, что акушеры-гинекологи во всем мире договорились определять срок беременности по первому дню последней менструации. В это время, понятно, еще никакой беременности нет, оплодотворение произойдет где-то в середине цикла, но в большинстве случаев точная дата останется неизвестной. Именно поэтому, во избежание путаницы и разочтений, было принято решение вести отсчет срока беременности от наиболее четко определяемой даты, т. е. от первого дня последней менструации. Вот с этой даты и берет начало календарь беременности, в среднем продолжающейся 40 недель.

Для успешной беременности и рождения здорового ребенка нужна мощная подготовительная работа со стороны репродуктивной системы и организма матери в целом. Уже с первой недели начинает формироваться

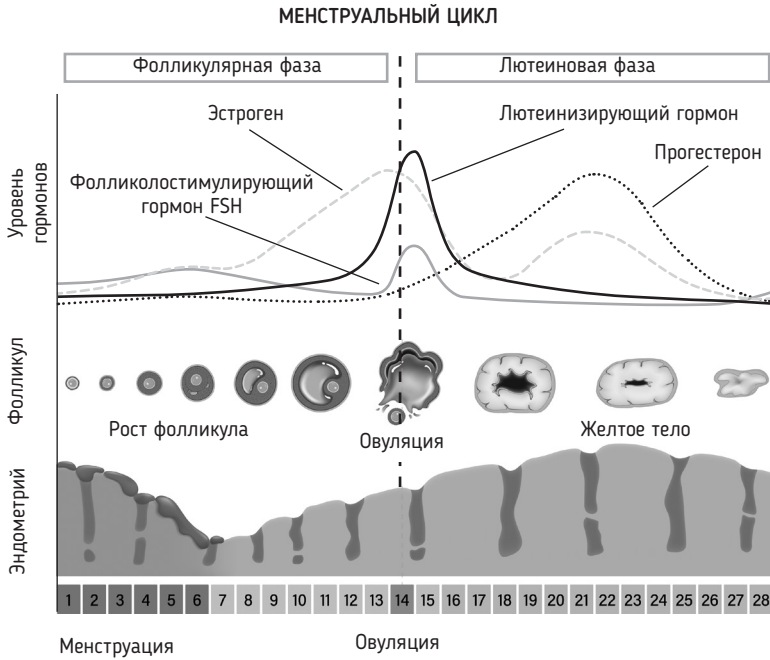


Рис. 1. Изменения в эндометрии и яичниках в течение менструального цикла.

«свежий» **эндометрий** (слой клеток, выстилающих полость матки): на смену отторгшимся во время менструации «старым» клеткам приходят новые.

Сначала эндометрий тонкий, но с третьего дня менструального цикла можно наблюдать прогрессивное нарастание внутренней маточной выстилки, толщина которой к седьмому дню уже может достигать 7 мм, а приблизительно к середине цикла станет достаточной для «комфортного приема» зародыша (рис. 1).

Параллельно в яичниках протекают интересные процессы. Стоит подчеркнуть, что **яйцеклетки** (а именно они содержатся в яичниках и после оплодотворения сперматозоидом превращаются в эмбрион) — ресурс не только драгоценный, но и исчерпаемый. Девочка появляется на свет с внушительным комплектом яйцеклеток: у новорожденной их около 1 млн. Однако к моменту полового созревания запас яйцеклеток уменьшается до 200 тыс., и лишь 400 из них, может быть, повезет и они достигнут стадии овуляции, т. е. потенциала оплодотворения.

В начале каждого менструального цикла в яичниках происходит «отбор» 10-15 яйцеклеток, которые начнут стремительно развиваться.

К седьмому дню из этого пула клеток выделится одна, отличающаяся от остальных наиболее интенсивным ростом (рис. 1). Именно она в середине цикла покинет яичник, чтобы впоследствии соединиться со сперматозоидом и дать начало новой жизни.

Яйцеклетки «живут» в **фолликулах** — специальных пузырьках с жидкостью, находящихся в яичнике. Фолликул, в котором содержится главная яйцеклетка, принято называть **доминантным** (рис. 2). При этом в каждом цикле такой фолликул, как правило, образуется только один.

Одновременная овуляция двух или трех фолликулов в естественном менструальном цикле — явление редкое и влечет за собой возникновение многоплодной беременности.



Рис. 2. Рост фолликулов в яичнике. Формирование доминантного фолликула. Овуляция. Образование желтого тела



Возможно ли наступление беременности в случае, если половой контакт был во время менструации? Да, такая вероятность не исключена. Дело в том, что сперматозоиды сохраняют свою жизнеспособность в организме женщины на протяжении примерно 7 дней. В ситуации, когда менструальный цикл женщины укорочен (21–24 дня), овуляция наступает уже на 10–12-й день. Таким образом, половой контакт в конце менструации вполне может завершиться беременностью.

Календарь беременности - неделя за неделей

Срок (от зачатия)	-
Срок (акушерские недели)	1
Месяц	1
Триместр	1
Размер эмбриона	-
Вес эмбриона	-
Вес мамы	-
Размер матки	34-35 см в поперечнике
Важные события этой недели	Менструация, нарастание слоя эндометрия в матке, выделение доминантного фолликула
Самые нужные витамины	Фолиевая кислота

