



Ваш организм продолжает готовиться к грядущим родам: ваш малыш опускается всё ниже, а шейка матки начинает укорачиваться и размягчаться. Гинеколог пальцевым исследованием проверяет степень зрелости шейки и по ее состоянию может сделать предположение: начнутся ли ваши роды со дня на день или впереди еще неделя-другая ожидания чуда...

В статье, посвященной 37-ой неделе беременности, мы уже рассказывали о признаках начала родов. Это, прежде всего, отхождение слизистой пробки, излитие околоплодных вод и начало регулярных схваток. Помимо этого о том, что ваши роды вот-вот начнутся, могут сигнализировать следующие признаки:

- небольшое снижение веса;
- жидкий (или мягкий) стул;
- небольшие кровянистые выделения из влагалища;
- "инстинкт гнездования" - желание свить уютное "гнездышко" для новорожденного, создать защищенный от внешнего мира спокойный уголок.

Появление этих четырех признаков, как и отхождение слизистой пробки из шейки матки, еще не значит, что нужно срочно ехать в родильный дом. А вот регулярные схватки и излитие плодных вод - это повод срочно звонить "03", а также доктору (или домашней акушерке), с которыми у вас заключен контракт на роды.

Скорее всего вы испытываете усталость. Неудивительно, ведь позади такие долгие 38 недель беременности! Вы мечтаете выспаться, но сон скорее всего поверхностный и тревожный, он часто прерывается желанием сходить в туалет "по-маленькому". Возможно возникновение нервозности и апатии. Крепитесь, вам осталось совсем чуть-чуть! Не стесняйтесь обратиться за помощью и поддержкой к своим близким.

Ваш ребеночек в отличие от вас продолжает набирать вес, который уже перешел отметку в "3 килограмм". Рост малыша в среднем 50-51 см, но возможно и больше - сейчас очень часто стали рождаться крупные дети ростом более 55 см. Пушковые волосы (лануго) уже сошли с его тельца, кожа малыша сейчас гладкая. Она покрыта первородной смазкой, задача которой - облегчить прохождение по родовым путям. Но вполне возможно, что вы сможете обнаружить остатки лануго в подмышечных впадинках и складочках кожи, это вполне нормально. Ногти малыша отросли полностью и, скорее всего, переросли края пальчиков. Не удивляйтесь, если ваш малыш или малышка родится с аккуратным "маникюром"! Также сейчас у крохи активно формируется иммунная система, которая будет защищать его от бактерий и вирусов.

Итак, впереди роды. Ваша задача - подойти к ним сосредоточенной и спокойной, не забывайте об этом. Настраивайтесь на успешные роды и долгое грудное вскармливание!