



Уже почти половина вашей беременности позади, и нужно потихонечку задумываться о предстоящих родах. Пришло время записаться на курсы для беременных или хотя бы полистать книги о родах (только непременно позитивные книги; литературу о патологиях оставьте врачам!). Вам будет намного проще рожать, когда вы хотя бы в общих чертах представляете себе то, что с вами происходит.

Не откладывайте посещение курсов «на потом»: чем больше будет ваш живот – тем меньше будет желаний и возможностей выбираться куда-либо. Большинство женских консультаций бесплатно проводит так называемую «психопрофилактическую подготовку к родам». Но ожидать от этих занятий много не стоит: за 3 раза по 20-30 минут узнать обо всех периодах родов, научиться дыхательным техникам и методам расслабления можно только весьма схематично. Поэтому, если у вас есть финансовые возможности и немного свободного времени – смело записывайтесь на курсы! Ваше тело заметно меняется, беременность уже очень сложно скрыть от окружающих. Матка чуть-чуть не доходит до пупка (приблизительно сантиметр). Увеличивается в размерах живот, становятся более массивными бёдра, меняется походка. Не расстраивайтесь по этому поводу! Во-первых, ничто так не красит женщину как материнство. Вы сейчас самая прекрасная женщина на Земле, ни на минуту не забывайте об этом! А во-вторых, после родов вы и не заметите, как лишние килограммы уйдут, и походка снова станет легкой. Но, конечно, старайтесь не прибавлять лишнего! Сейчас идеальная прибавка в весе 3-4 килограмма (верхний предел 6 кг). Из чего же составляется этот вес, если малыш весит только около четверти килограмма? Плацента, околоплодные воды, сама матка – это уже почти килограмм. На 180-200 граммов потяжелела каждая ваша грудь. Увеличение веса происходит и за счет дополнительного объёма циркулирующей крови, которая доставляет к малышу кислород и питательные вещества.

А малыш между тем неуклонно продолжает расти. Весит сейчас ваша крошка уже около 230 граммов, ростик составляет приблизительно 22 сантиметра. Всё маленькое тельце покрыто нежнейшим пушком – лануго. Малыш шевелится, и вы отчетливо это чувствуете.

Автор: Инга

14.07.2010 12:59

---

Заведите себе блокнотик, в котором отмечайте хотя бы приблизительное число шевелений в день (ваш гинеколог может спросить об этом). Кстати, движения малыша уже не произвольны – они управляются головным мозгом, который развивается с огромной скоростью. В головке малыша образуются и устанавливают связи между собой миллионы нервных клеток. Нервные волокна появляются и в тельце крохи. Сложно поверить, но у малыша уже формируются зачатки постоянных зубов, которые появятся только в возрасте 6-7 лет! Если в вашем животике живёт девочка, то на этой неделе у нее формируются будущие яйцеклетки. задумайтесь только – у ещё нерожденного ребёнка закладываются прообразы его собственных детей!..

Желаю вам понять, что беременность – это не бремя, а самое настоящее Чудо! Поэтому наслаждайтесь каждой минуткой, ведь она уже никогда больше не повторится...