



Скорее всего именно на этой неделе вы сможете увидеть своего «пузожителя» при очередном УЗИ. При нормально развивающейся беременности второе ультразвуковое исследование проводится на 20-24 неделях. Так что подготовьтесь к этой встрече как следует: возьмите с собой будущего папу, запаситесь хорошим настроением и - вперед!

Если звезды сложатся нужным образом, вы сможете узнать, кто же спрятался в вашем животике – сыночек или дочка. Правда, малыш может не захотеть «показаться», и тогда вам придется подождать еще около 2,5 месяцев до следующего планового УЗИ. Если же вы решили не узнавать пол малыша вплоть до наступления родов, обязательно сообщите об этом врачу перед исследованием. Какие еще цели у второго ультразвукового исследования? Главная задача - исключить большую часть внутриутробных пороков развития плода, а также маркеры хромосомных болезней (например, таких как синдром Дауна). Также на сроке 21-24 недели существует возможность оценить кровоток в артериях пуповины и матки (это важно для прогнозирования дальнейшего развития беременности). Поэтому обязательно постарайтесь сделать УЗИ в указанные сроки. Если вы сделаете его раньше или позже, то врачу будет намного хуже видно анатомию ребеночка, и он может сделать неправильные выводы о наличии или отсутствии пороков развития. Многих будущих мам волнует безопасность ультразвукового исследования. Исследование его безопасности продолжается до сих пор, но пока ещё не было выявлено случаев мутаций или возникновения пороков развития из-за использования УЗИ.

Как меняетесь вы? Высота стояния матки на 21 неделе составляет приблизительно 21 сантиметр. Теперь она уже на сантиметр с четвертью выше пупка. В весе вы прибавили в среднем от 4,5 до 6,5 килограммов. Старайтесь не набирать много – впереди еще половина беременности и как раз сейчас начинается период основной прибавки веса. Это связано с тем, что ребеночек активно накапливает подкожный жир. Не слушайте советов «кушать за двоих», но и голодом себя ни в коем случае не морите!.. К обычной калорийности рациона достаточно добавить около 500 килокалорий. Ваши ноги могут

начать болеть и отекать из-за растущей нагрузки. Давайте им отдых: старайтесь находить время полежать, подняв ноги повыше – на стену или большой гимнастический мяч (фитбол). Не забывайте о компрессионном трикотаже!

Малыш продолжает расти, хотя темпы роста его замедляются по сравнению с первыми неделями. Длина плода в среднем – 25 см, вес находится в пределах 300-370 граммов. Крупный банан представляете? Ваш малыш сейчас по размерам приблизительно такой же! У малыша совершенствуется кровеносная система: теперь в его крови есть не только красные, но и белые клетки, которые отвечают за сопротивляемость инфекциям. Развивается и кишечник: теперь он перерабатывает околоплодные воды, которые заглатывает малыш. Глаза вашего ребенка пока еще прикрыты веками, над глазками уже сформированы брови. Если бы могли присмотреться к лицу малыша, то увидели бы, что его брови густо покрыты первородной смазкой. Кроха часто двигается и может занимать практически любую удобную для него позицию. О предлежании плода (о том, как он расположен в матке – вверх или вниз головкой) говорить пока рано. В каком-то определенном положении ваша крошка остановится еще через 1,5-2 месяца. Легкой и радостной вам беременности!