

Беременность — процесс вынашивания [плода женщиной](#) в совокупности с происходящими при этом в её организме изменениями. Включает в себя период начиная от [оплодотворения яйцеклетки](#) и заканчивая рождением ребёнка. С момента зачатия в среднем беременность длится примерно 9 месяцев (266—270 дней), с крайними значениями в 250—285 дней. **Беременность** возникает в результате слияния [женской](#) и [мужской половых клеток](#) в [маточной трубе](#).

Средняя продолжительность беременности от оплодотворения до родов составляет 38 недель (эмбриональный срок). Средняя продолжительность беременности от начала последней менструации до родов составляет 40 недель (акушерский срок). Использование акушерского срока более распространено в медицине, так как дата оплодотворения, как правило, трудно определима. Датировка беременности в неделях и месяцах от даты последней менструации.

Беременность женщины принято разделять на так называемые «триместры» (три равных периода примерно по три месяца).

Периоды беременности

Триместры беременности

Жалобы для нормальной беременности

Первый **Тошнота и рвота.** Результат гормональной перестройки. Побольше пейте, ешьте медленно, часто и небольшими порциями. Избегайте острой, жирной пищи, продуктов или запахов – триггеров тошноты. Чаще проветривайте помещение.

Усталость. Дело в повышении уровня гормона прогестерона. Здоровая диета и физические упражнения могут помочь.

Чувствительная грудь. Причины те же. Дискомфорт обычно уменьшается через несколько недель.

Учащенные мочеиспускания. Количество крови, а вместе с ней и жидкости, в организме увеличивается. Учащенные мочеиспускания – это нормально. Продолжайте побольше пить.

Запоры. Высокий уровень прогестерона и давление растущей матки снижают пассаж каловых масс. Включите в рацион побольше клетчатки и больше пейте. Оставайтесь физически активной.

Изменение пищевых пристрастий. Вы можете стать более чувствительны к еде и запахам.

В первом триместре начинают вырабатываться гормоны, необходимые для здоровой беременности. Организму нужно время, чтобы приспособиться.

Изменения гормонального фона могут повлиять и на настроение, – это тоже нормально.

Второй **Изменения на коже.** Из-за высокого уровня гормонов могут возникать пигментные пятна и темная линия вдоль живота (*linea nigra*). Эти изменения обычно исчезают после родов. Обязательно защищайте кожу от солнца.

Растяжки. Вы можете заметить появление растяжек на животе и бёдрах. Старайтесь избегать быстрого и значительного набора веса.

Схватки Брекстона-Хикса. Ложные схватки, которые могут возникать после физической активности. Ощущаются как легкие, мягкие сокращения. Не приводят к раскрытию шейки матки.

Заложенность и носовые кровотечения. Увеличенный объем крови может вызывать отек слизистых носа и легкие носовые кровотечения. Пейте больше жидкости и увлажняйте воздух в помещении.

Стоматологические проблемы. Десны тоже могут стать более чувствительными и кровоточить из-за усиленного кровотока. Стоит обратиться к стоматологу, чтобы он дал рекомендации по облегчению состояния.

Головокружение. Дело в изменении кровообращения и физиологическом снижении давления. Не стоит резко вставать или менять положение. При головокружении лягте на бок.

Судороги икроножных мышц по ночам. Причины появления судорог ног во время беременности изучены не до конца. Вероятность их возникновения можно уменьшить, растягивая мышцы перед сном и оставаясь физически активной. Также могут помочь горячий душ, теплая ванна или массаж.

Выделения из влагалища. Липкие, прозрачные или белые выделения из влагалища, – варианты нормы. Обратитесь к врачу, если выделения станут подозрительными. Второй триместр – обычно самый спокойный. Самые распространенные симптомы первой трети беременности, тошнота и усталость, обычно проходят.

Третий Третий триместр, как правило, самый сложный. Старайтесь сохранять позитивный настрой, встреча с малышом уже совсем близко, осталось чуть-чуть.

Изжога. Основная причина изжоги – заброс содержимого желудка обратно в пищевод. Старайтесь есть часто и небольшими порциями. Избегайте жирной, острой, пряной, жареной пищи. Во время и после еды оставайтесь в вертикальном положении.

Отеки. Увы, предотвратить появление отеков на поздних сроках беременности практически невозможно. Чтобы немного их уменьшить, чаще делайте физические упражнения. Причина отеков – в изменении жидкостного обмена из-за давления растущей матки на кровоток.

Одышка. Малыш уже довольно большой. Из-за этого увеличенная матка давит на диафрагму. Старайтесь держать осанку, чтобы дать лёгким больше пространства.

Подтекание мочи. Дополнительное давление может вызвать подтекание мочи, особенно когда вы смеетесь, чихаете или что-то поднимаете. В такой ситуации могут помочь ежедневные прокладки.

Схватки Брекстона-Хикса. Ложные схватки характерны и для третьего триместра. Обратитесь к врачу, если схватки становятся регулярными и усиливаются. Это может быть признаком преждевременных родов.

Сосудистые звездочки, варикозное расширение вен и геморрой. Причина – в давлении растущей матки на венозные сплетения в малом тазу. Это нарушает отток крови от нижних конечностей. Покраснения и сосудистые звездочки обычно исчезают после родов. Облегчить симптомы [геморроя](#) может помочь теплая ванна.

Боли в спине. Поддержать здоровье спины помогут регулярные занятия спортом. Выбирайте эргономичные стулья и обувь на низком каблуке с хорошей поддержкой свода.

Перечисленные рекомендации, как правило, помогают облегчить недомогание. Если самостоятельно справиться не получается, посоветуйтесь с гинекологом, ведущим вашу беременность.

Врач подскажет, что делать!