

8-й месяц беременности

Гормональные особенности

- **Растет уровень эстрогена** (влияет на рост матки, молочных желез, улучшение кровообращения плаценты, колебания настроения и утомляемость)
- **Высокий прогестерон** (предотвращает преждевременные схватки, вызывает проблемы с пищеварением, запоры и вздутие живота, провоцирует чувство усталости и сонливости)
- **ХГЧ снижается**
- **Повышается уровень релаксина** (расслабление связок, подготовка тела к родам)
- **Повышается уровень пролактина** (подготовка к лактации)
- **Повышается уровень окситоцина** (появление тренировочных схваток)

Физиологические изменения

- Матка увеличивается в размерах и поднимается выше
- Может появляться одышка, изжога и частое мочеиспускание
- Учащаются отеки рук, ног, лица и лодыжек
- Появляются боли в спине, особенно в пояснице
- Появляются растяжки на животе, груди, бедрах или ягодицах
- Сильнее ощущаются толкания ребенка
- Увеличивается вес

Обследования и анализы

- Общий анализ крови
- Общий анализ мочи
- Обследование на инфекции (вич, гепатит в, гепатит с, сифилис)
- Микроскопическое исследование влагалищных мазков
- Тест на гестационный диабет (если не проведен ранее)
- УЗИ плода
- Допплерометрия
- КТГ
- Определение антирезусных антител у резус-отрицательных женщин
- Измерение артериального давления, контроль веса, индекса массы тела, измерение окружности живота, высоты дна матки
- Мониторинг движений плода
- Специфические исследования (при необходимости)



Плод на 8-м месяце

- Плод весит около 2–2,5 кг, его длина около 45–47 см
- Созревают легкие
- Мозг увеличивается в размерах и усложняет свои функции
- Улучшается зрительная система
- Слух продолжает развиваться
- Ребенок изучает свое тело
- Разглаживается кожа
- Исчезают пушковые волосы
- Укрепляются кости
- Мышцы становятся сильнее
- Формируется пассивный иммунитет
- Совершенствуется пищеварительная система
- Сердце полностью сформировано и функционирует



Психологические изменения

- Снижается концентрация внимания, подводит память
- Эмоциональные перепады, связанные с ожиданием родов и будущей ролью мамы
- Быстрая утомляемость
- Сон становится поверхностным

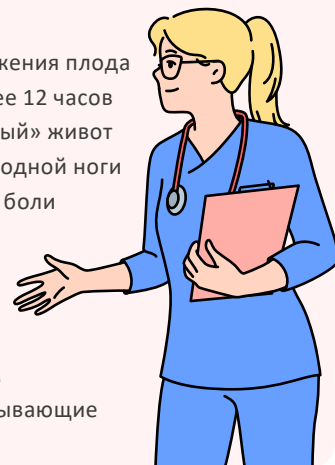
Как справиться

- Ходить на школы будущих мам
- Близким важно поддерживать женщину
- Использовать техники релаксации и медитации, дыхательные техники, прогулки на свежем воздухе
- Если появится плаксивость, можно поплакать
- Больше отдыхать

РОДЫ
в Москве

Повод обратиться к врачу

- Регулярные болезненные схватки каждые 10 минут или чаще
- Постоянная и нарастающая боль в пояснице
- Ощущение подтекания околоплодных вод
- Кровянистые выделения
- Чувство давления в области таза
- Сильные отеки
- Высокое артериальное давление
- Редкие и менее интенсивные движения плода
- Отсутствие шевелений плода более 12 часов
- Постоянный тонус матки, «каменный» живот
- Сильная боль в ногах, отек только одной ноги
- Сильные непроходящие головные боли
- Температура выше 38 °С
- Нарушения зрения
- Боли в животе, тошнота, рвота
- Протеинурия
- Выделения с неприятным запахом
- Любые изменения состояния, вызывающие тревогу и беспокойство



ОСТАЛИСЬ ВОПРОСЫ?

Обратитесь на горячую линию проекта «Роды в Москве»: **8 800 500-00-03**

Имеются противопоказания. Требуется консультация специалиста.

roddom.msk.ru