

6-й месяц беременности

Гормональные особенности

Растет уровень прогестерона и эстрогена:

- Поддержание развития плода
- Стимулирование роста молочных желез
- Подготовка тела женщины к родам

Негативные последствия изменения гормонального фона:

- Повышенная утомляемость и снижение энергии
- Изменения настроения и его частые перепады, повышенная эмоциональность
- Расслабление мышц и связок, как следствие — нарушение стула, изжога
- Отечность

Физиологические изменения

- Увеличение живота из-за роста плода
- Матка находится над уровнем пупка, что может вызывать натяжение кожи, зуд и растяжки
- Проблемы с координацией и походкой из-за смещения центра тяжести
- Рост груди
- Усиление венозного рисунка из-за увеличения кровоснабжения молочных желез
- Тазовая боль и дискомфорт в пояснице
- Отечность ног и лодыжек

Обследования и анализы

- УЗИ
- Анализ мочи
- Общий анализ крови
- Глюкозотолерантный тест

Плод на 6-м месяце

- Рост достигает 30 см в длину
- Вес — 600–700 граммов
- Развивается дыхательная система (формируются альвеолы, идет выработка сурфактанта)
- Развивается слух (плод слышит и различает голос матери)
- Малыш активно двигается



Психологические особенности

Роды в Москве

- Женщина настраивается на подготовку к последнему триместру и родам
- Ярко проживается эмоция будущего родительства — как мамой, так и отцом
- Может возникнуть желание «гнездования», или, наоборот, появятся силы и энергия для работы
- Возникает как радость от своего положения, так и тревога и беспокойство

Как справиться

- Следует поддерживать физическую активность по согласованию с врачом
- Важно продолжать питаться здоровой и полезной пищей
- Следует разрешить себе лениться в хорошем смысле (больше спать, отдыхать)
- При желании полезно встречаться с друзьями, больше общаться, главное, не переутомляться



Повод обратиться к врачу

- Боль в животе, ощущение сильного напряжения внизу живота
- Отек рук и лица в сочетании с головными болями, повышением давления, нарушением зрения (мушки перед глазами)
- Снижение или отсутствие движений плода более 12 часов
- Выделения с неприятным запахом или необычного цвета

ОСТАЛИСЬ ВОПРОСЫ?

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

Имеются противопоказания. Требуется консультация специалиста.

roddom.msk.ru