

# 4-й месяц беременности

## Гормональные особенности:

Плацента продуцирует большинство гормонов, необходимых для поддержания беременности, управления обменными процессами, нормального формирования плода и подготовки женщины к последующим этапам:

- ХГ
- АКТГ
- Вазопрессин
- Плацентарный лактоген
- Меланоцитостимулирующий гормон
- ХСМГ
- Релаксин
- Окситоцин
- Тиреотропный гормон

## Физиологические изменения

РОДЫ в Москве

- Увеличивается матка, округляется животик
- Повышается аппетит
- Идет набор веса у женщины (от 2 до 4 кг)
- Повышается потоотделение
- Возрастает объем циркулирующей крови и жидкости в организме (поэтому появляются кровоточивость десен, заложенность носа, носовые кровотечения)
- Увеличивается объем вагинальных выделений

## Обследования и анализы:

Необходимо посещать акушера-гинеколога каждые 2–3 недели.

Важно сдать общий анализ мочи и клинический анализ крови.

Во время осмотра:

- рассчитывается окружность живота
- определяется высота дна матки
- анализируется тонус матки
- проводится пальпация и аускультация плода

## Плод на 4-м месяце

- К концу 4-го месяца плод достигает 13–15 см и весит 70–90 г
- Функционируют практически все органы и системы
- Развиваются половые органы
- Формируется узор на подушечках пальцев
- На головке появляются первые волосы
- Малыш умеет двигать ручками и ножками, поворачивает голову

## Повод обратиться к врачу

- Болевые ощущения внизу живота на фоне общего нормального самочувствия
- Любые кровянистые выделения из влагалища

## Психологические изменения

- Увеличивается объем положительных эмоций
- Снижается тревожность
- Улучшается психоэмоциональное состояние
- Отношение женщины к своему положению становится более позитивным и принимающим
- Появляется материнский инстинкт, желание заботиться и оберегать малыша
- Возникают гордость, воодушевление и восторг, связанные с вынашиванием нового человека
- Появляется стремление к подготовке к родам и материнству
- Изредка возможны перепады настроения и эпизоды плаксивости
- Повышенная утомляемость, сонливость, снижение концентрации внимания
- Раздражительность, чувствительность к критике

## Как справиться:

- Отдыхать, высыпаться, заниматься любимыми делами
- Заниматься физическими упражнениями, дыхательными практиками, медитацией
- Обсуждать свое состояние с близкими, делиться переживаниями
- Записаться в школу будущих мам, участвовать в женских группах поддержки
- При выраженных перепадах настроения, затяжной депрессии или тревоге обратиться за помощью к психологу или психотерапевту

## ОСТАЛИСЬ ВОПРОСЫ?

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

Имеются противопоказания. Требуется консультация специалиста.

[roddom.msk.ru](http://roddom.msk.ru)