



## Візьми до уваги

Триває вагітність близько 280 днів — 40 тижнів або 9 місяців. Виділяють 3 триместри, по 13 тижнів у кожному.

Під час вагітності ви будете активно набирати вагу, проте скільки саме, залежить від індивідуальних особливостей. Загалом цифри мають коливатися від десяти до п'ятнадцяти кілограмів, проте якщо до вагітності індекс маси тіла був занизьким, можете набрати тринадцять-сімнадцять кілограмів. Якщо ж він був зависоким — необхідно набрати не більше однадцяти.



## Розподілення маси тіла:

3-4 кг — маса дитини;

1 кг — амніотична рідина;

900 г — збільшенні груди;

600 г і більше — плацента.

4 кг — додатковий об'єм крові ;

2-3 кг — жировий запас;

900 г — матка;



# Перший триместр

1-12 тижні вагітності



Майбутня мамуся набере вагу приблизно два-три кілограми. Проте ви можете набрати і дещо більше через затримку води в організмі, можете і втратити свою масу через незадовільна.



## 1-8 тижні

(1-2 місяці)

### Відчуття

Усе було ось так: після того, як усі симптоми вказували на початок менструації, а вона все не розпочиналась, я чекала і внутрішньо відчувала, що вагітна, тому одразу після трьох днів затримки купила тест на вагітність. Мабуть, ознайомившись із інструкцією, побачите, що крапле робити його зранку. Мені, для прикладу, це порадила фармацевт. Звісно, моє терпіння не вистачило, і я все зробила одразу, як прийшла додому. Читала, що дехто робить це «тестування» неодноразово, оскільки смужка спочатку може бути рожевою. Не знаю, як там у кого, але у нас було «як книжка пише» — з першого разу і надійно. Не скажу, що була надто щасливою чи задоволеною: мене мучили сумніви. Тест може помилитися, симптоми не надто схожі, до лікаря якось іти зарано — з такими думками я «мучилася» до шести тижнів, і тільки тоді відбулося мое перше ультразвукове дослідження. Зараз вважаю це знущанням, але тоді, через відсутність подібних книг та точних порад, це здалося мені найбільш правильним рішенням.

Якщо описати такий термін одним словом, це — сумнів. Важко повірити, що ще вчора в тебе був просто живіт, а сьогодні там хтось «оселився». Цікаво, як сприймуть цю новину рідні, окрім чоловіка? Також трішки страшно від того, що всередині розвивається ще одне нове життя, і від тебе залежить уся його доля до появи на світ. Кожен крок, їжа, ковток повітря вже мають вплив на цю «особинку».

### Аналізи на жежину

#### Перше УЗД

Після нього все й розпочалося. По темпераменту я холерик, тому, не маючи досвіду та знайомих жінок, котрі нещодавно були вагітними, і, звісно, не звернувшись до лікаря, я побігла робити перше ультразвукове дослідження. До кінця не могла повірити, що

все склалося добре, звернулась у найближчий медцентр. Прийшла туди дуже невпевненою у собі та в своєму стані, лягла на кушетку і завмерла. До початку «знайомства» зі своїм «колібріком», я сприймала це все просто як термін, оскільки, в принципі, ніяких симптомів не було. Це так зворушливо, коли ти вперше бачиш своє немовля, котре ще важко так назвати. Тоді я отримала перше фото і занесла його в спеціальний блокнот, котрий мав би виконувати функцію моого власного щоденника вагітності.

### *Очі житання, які ставили чуттєвий медиків протягом чвітого терміну:*

1. Дата останнього дня менструації (для визначення гестаційного віку плоду, що є неточним у випадку нерегулярного циклу).
2. Кількість днів (тривалість) менструального циклу.
3. Інформація про попередні вагітності та пологи (при наявності).

Окрім дати останньої менструації, гестаційний вік плоду визначатимуть під час кожного УЗД (методом вимірювання обводу голови та живота, довжини кінцівок, довжини від маківки до куприка) для оцінки та правильного спостереження лікарем вагітної жінки. Також завдяки цьому обстеженню можна говорити про нормальній, недоношений або переношений плід. За допомогою сучасного обладнання дізнатися про вагітність можна вже на четвертому-п'ятому тижнях вагітності, на дев'ятому – побачити голову ембріона, а в десять починають «визначатися» його кінцівки.

### *Що би дізнається під час першого УЗД:*

1. Термін вагітності (приблизний).
2. Розміщення матки, розміри її шийки та тіла.
3. Структуру міометрію.
4. Розміри яєчників та їх структуру.
5. Наявність вільної рідини в позаматковому просторі.
6. Кількість плідних яєць у порожнині матки.
7. Розмір жовткового мішка.
8. Форму хоріона.