

www.detkityumen.ru

Порхание бабочек и пинки: все о шевелениях плода

Одно из самых классных ощущений во время беременности — это, конечно же, шевеления плода (пока они не превратились из порхания бабочек в жесткие пинки по почкам).

Издание Romper подготовило исчерпывающий гид с ответами на вопросы о движениях ребенка в утробе матери, а мы сделали для вас перевод этого материала.

На какой неделе ребенок начинает шевелиться в утробе?

Чтобы ответить на этот вопрос, нужно разобраться, когда у ребенка вообще появляются конечности. "Зародыши конечностей плода появляются примерно на шестой неделе беременности, а ноги можно увидеть на девятой-десятой неделе", — говорит докторка Кесия Гейтер.

С помощью УЗИ шевеления плода можно заметить примерно через восемь недель после зачатия, и хотя пинки становятся видны во время обследования на девятой-десятой неделе, мать обычно не ощущает движений плода примерно до 16–18 недель гестации.

На что по ощущениям похожи шевеления плода?

Первые шевеления стоит называть не пинками, а чем-то типа ускорений, ведь ножки малыша еще такие маленькие, что не обладают большой силой и не способны ни во что ударить.

"Сначала движения кажутся маленькими пузырьками или порханием бабочки в матке, — рассказывает докторка Лорен Демосфен. — Они длятся всего пару секунд и могут не ощущаться будущей мамой потом еще пару дней". Если для вас это не первая беременность, то вы сможете почувствовать их раньше, чем те, кто ждет ребенка в первый раз.

Что касается восприятия шевелений, то здесь все довольно индивидуально. Некоторые женщины могут чувствовать, как будто их щекочут изнутри пером (вот уж правда довольно странное чувство!). Но как только вы привыкните к этим ощущениям, то, скорее всего, они будут доставлять вам (особенно поначалу) радость.

Зачем малыш шевелится внутри?

Хотя легкий пинок может вызвать у вас улыбку, сильный удар в почки на поздней стадии беременности может заставить вас сжаться от боли. Дети шевелятся в утробе по целому ряду причин.

"Физическая активность плода важна для здоровья его мышц, костей и мозга", — говорит докторка Пис Нвегбо-Бэнкс. Физические упражнения нужны ребенку в утробе для того, чтобы у него не развивалась контрактура — то есть чтобы у него не появилось стягивания мышц, сухожилий, связок или кожи. По данным исследований, артрогрипоз плода (этим термином обозначаются множественные врожденные контрактуры) может возникать как раз из-за снижения подвижности в утробе.

Можно ли заставить малыша двигаться в утробе?

По мере того как ваша беременность будет развиваться, вы сможете проследить и режим бодрствования вашего ребенка.

"Младенцы проходят циклы сна, как взрослые, поэтому у них могут быть спокойные периоды и более активные периоды, — говорит докторка Демосфен, — часто младенцы двигаются после того, как мама просто поела. А еще их может заставить двигаться громкий шум на улице".

Так что если вы решите съесть что-нибудь сладкое или пикантное, очень вероятно, что после этого ваш малыш вскинет пятки от счастья.

Если вы приняли положение, которое не нравится вашему ребенку, то можете ожидать, что с помощью пинков он сообщат вам, что пора двигаться.

"В третьем триместре ребенок может начать пинаться, когда мама будет лежать неподвижно и отдыхать, — говорит доктор Нвегбо-Бэнкс, — вам не нужно вставать и бегать по комнате, иногда достаточно просто немного изменить положение, чтобы ребенок успокоился".

А еще вы можете даже поиграть с малышом, чтобы он начал шевелиться. "Иногда матери могут вызвать движения плода легкими постукиваниями по животу", — говорит доктор Гейтер. — Но не удивляйтесь, если вы не получите немедленного ответа". Малыши двигаются в утробе сами по себе.

Какие у ребенка должны быть нормы по шевелениям?

С того момента как вы начали ощущать постоянные шевеления плода, ваш ребенок должен двигаться и пинаться каждый день. Но из-за того, что вы заняты и сами находитесь в движении, вы можете не всегда замечать, когда именно он это делает.

Тем не менее, по словам докторки Пис Нвегбо-Бэнкс, определенное количество толчков считается нормой: "Я советую будущим мамам подсчитывать шевеления. В течение большей части дня их должно быть не менее восьми-десяти в час". Но не стоит волноваться, если вы какое-то время не чувствуете пинков: может быть, ребенок просто дремлет.

Шевеления в третьем триместре

Хотя шевеления ребенка важны на протяжении всей беременности, именно в третьем триместре их частота является гарантией того, что с плодом все в порядке. "В третьем триместре движения ребенка показывают адекватное кровоснабжение и оксигенацию", — объясняет докторка Нвегбо-Бэнкс.

По словам докторки Демосфен, после 28 недели, ребенок должен пинаться довольно стабильно. Если вы заметили уменьшение движений плода, нужно провести подсчет движений. По норме, их должно быть, как мы уже писали выше, не менее десяти в час — но засчитываются не только сильные удары ногами, но и небольшие шевеления.

Когда обращаться к доктору?

Если вам кажется, что вы уже некоторое время не чувствуете десяти шевелений ребенка в час, не впадайте в панику. Выпейте воды, перекусите. Начните еще раз считать. "Если вы не смогли насчитать десять движений за два часа, позвоните своему врачу", — советует докторка Демосфен. С помощью УЗИ вы сможете убедиться, что все в порядке.

Шевеления во время схваток

Ваш малыш продолжит пинаться и во время схваток, просто вам уже будет не до того и вы можете этого не почувствовать. Если вы собираетесь рожать в роддоме, то во время родов за сердцебиением и общим самочувствием малыша будут следить с помощью специального оборудования и кардиотокографии (КТГ).

<https://n-e-n.ru>

Адрес на сайте «Детки!» www.detkityumen.ru/biblio/category133/5510/