#  Беременность 16-17 недель.

 **Беременность 16-17 недель** это 1-ая неделя 5-го акушерского месяца. При условии, что стандартный менструальный цикл беременной женщины составлял 28 дней, то возраст от зачатия вашего дитя 14-15 недель. На этом сроке кроха все более самосовершенствуется. Сформирована ногтевая пластина, ушки ребенка заняли свое место, закладываются зачатки постоянных зубов. Работа мочевой системы и почек крохи отлажена. Малыш уже умеет выделять мочу в околоплодные воды. Движения рук и ног становятся более скоординированными.

 У ребенка на этом сроке откладывается подкожно-жировая клетчатка, для регулирования теплообмена, но само его тельце пока еще покрыто тоненькой кожицей. Для сохранения температуры малыша все еще играет большую роль пушок-лануго. Кожа дитя чувствительна.

 Ребенок растет с космической скоростью, его рост уже 16 см, а вес около 140г, размером с ладонь.

 На сроке беременности 16-17 недель малыш развивает глотательный рефлекс. Ваше чадо заглатывает в сутки около 400 мл плодных вод. Иногда от этого у дитя возникает икота. Полезные и питательные вещества из околоплодной жидкости, усваиваются организмом ребенка, а непереваренные остатки оседают в кишечнике в виде мекония, первородного кала, который он испорожнит в первые дни после его рождения.

 Развивается и совершенствуется работа слухового аппарата малыша. На **16-17 неделях** **беременности** ребенок проявляет реакцию на громкий шум и звуки, пугается и реагирует на них спонтанными движениями.

 **Беременность 16-17 недель** знаменательна еще тем, что у крохи начал работать собственный иммунитет. Дитя производит собственный интерферон и иммуноглобулин. Если мама сейчас заболеет, он сможет самостоятельно защититься от инфекции.

 Ребеночек очень тонко ощущает мамино настроение и эмоции. Будьте спокойнее, беседуйте с малышом, читайте вслух добрые стихи и сказки, слушайте вместе приятную музыку.

 Завершилось формирование плаценты, толщина ее сейчас составляет 2,5 см, а вес 480 г. Детское место пронизано густой сетью сосудов, с помощью которых питательные вещества и кислород доставляется вашему крохе.

## Беременность 16-17 недель ощущения.

 **Беременность 16-17 недель** не сильно омрачена отрицательными ощущениями, но некоторые изменения могут присутствовать. Кровоточивость и слабость десен, повышенная потливость, увеличивается секреция влагалища могут стать вашими спутниками. Кровеносная система сейчас работает в усиленном режиме, удвоилась нагрузка на сердце. Сердцебиение и пульс мамы учащается. Периодически на сроке **16-17 недель** могут идти кровотечения из носа, лопаться капилляры на разных участках тела, возникать вздутие и расширение вен.

 Будущей маме пора привыкать спать на боку. Вы сами поймете, что это удобнее, не будут затекать конечности, да и малыш не станет возмущенно пинаться от нехватки кислорода. Старайтесь больше отдыхать, вовремя отправляйтесь спать и тогда **беременность 16-17 недель** не будет омрачена плохим самочувствием.

Зачастую стремительно увеличивающаяся в размерах матка вызывает в **беременность 16-17 недель ощущения** отдышки, изжоги, учащается мочеиспускание. Может проявить себя молочница. Обратитесь к наблюдающему вас врачу, он назначит лекарство для борьбы с ней.

 Сейчас женщина должна относиться к себе бережно и предельно внимательно, не переохлаждаться, не перегреваться, чрезмерно не утомляться, избегать нервных потрясений и стрессов.

## Беременность 16-17 недель шевеления.

 Наконец вы можете почувствовать первые шевеления вашей кровинки, особенно если вы повторнородящая или отличаетесь суховатой конституцией тела. По ощущениям это еще легкие толчки, до сильных пинков еще далеко. Иногда в **беременность 16-17 недель шевеления** заметны без прикосновений к животу мамы.

## Беременность 16-17 недель УЗИ.

 Если гинеколог не назначил на этом сроке ультразвуковое исследование, значит в нем нет необходимости, и беременность протекает без осложнений. В **беременность 16-17 недель УЗИ** проводят для исключения патологий шейки матки и ребенка. При исследовании оценивается развитие внутренних органов малыша и его размеры. В норме ручки и ножки крохи должны быть симметричными, важным показателем является сформированность плаценты и наличие трех сосудов в пуповине.

 **На 16-17 недель УЗИ** предписывают по нескольким показаниям:

* для исключения патологий передающихся по отцовской линии, например, гемофилии;
* при угрозе истмико-цервикальной недостаточности;
* если мама пропустила скрининг 12-14 недель.

## Беременность 16-17 недель питание.

 Запоры, газообразование, изжога могут появиться на этом сроке. В **беременность 16-17 недель питание** должно быть полноценным, правильным и полезным. Ешьте часто, но маленькими, дробными порциями, откажитесь от сложных, тяжелых блюд, жареного и жирного.

 Цельнозерновой хлеб, овощи и фрукты, молочные продукты, растительное масло орехи, сухофрукты, нежирная рыба и мясо являются обязательными компонентами в рационе мамы. Ограничьте количество сладкого и мучного, принимайте комплекс витаминов, назначенный вам врачом.