21 неделя беременности

Двадцать первая неделя беременности – это конец пятого месяца. Женщины в большинстве чувствуют себя хорошо, а выглядят просто отлично. Округлившиеся формы живота, бедра и грудь делают будущую маму особенно привлекательной, а гормоны заставляют организм улучшить состояние кожи, волос и ногтей.

Плод на 21 неделе беременности.

К этому сроку Ваш малыш уже по размерам, как грейпфрут, его полный рост от макушки до пяточек 22-25 см, а весит он 360-400 грамм. На 21 неделе у малыша совершествуется пищеварительная система. Ребенок заглатывает околоплодные воды, таким образом тренируя пищевод и легкие. А вкус их зависит от того, что кушает мама.

Также, в этот период продолжает формироваться эндокринная система и, в особенности, селезенка. Малыш становится более активным, чем может беспокоить маму по ночам. Для того, чтобы ребеночек уснул, маме нужно тихонько поговорить или погладить живот. Малыш к этому сроку уже понимает и чувствует настроение мамы и реагирует на её голос.

Ощущения будущей мамы на 21 неделе беременности

Женщины все больше свыкаются с мыслью своего материнства. Малыш чувствует нежность и любовь, поэтому с ним вполне можно разговаривать.

Большой проблемой для женщин становится вопрос интимной жизни. Физиология женского тела уже не позволяет использовать все позиции, однако не стоит себе в этом отказывать, особенно, если нет никаких противопоказаний.

Также, очень сложно контролировать растущий аппетит. К этому времени женщина прибавляет в весе порядка 4-6 кг, это малыш, плацента, околоплодные воды. Если же вес увеличивается больше, то необходимо пересмотреть свои пищевые привычки и составить схему питания. Желательно отказаться от вредной пищи, фаст-фуда, а также от сладкой газированной воды. Сделать выбор в пользу свежих овощей и фруктов куда полезнее и для фигуры мамы, и для здоровья малыша.

Многих женщин могут беспокоить пигментные пятна. Появляются они в самых неожиданных местах, и хорошо, если это не лицо. Но решить эту проблему можно и косметическим способом. Хорошо помогает лимонный сок, а также маска из творога с петрушкой. Все это можно сделать самостоятельно в домашних условиях. Эти средства сделают кожу светлее.

Анализы в этот период не назначают, однако, женщин могут беспокоить слишком частые толкания ребенка. Это может быть связано с тем, что у малыша кислородное голодание, поэтому с неприятными симптомами лучше без отлагательств обратиться к врачу.