# Как определить срок родов с высокой точностью?

Беременность является одним из самых волнительных и в то же время ответственных периодов в жизни каждой женщины, и потому вовсе не удивительно, что каждой из нас хочется поскорее **узнать дату родов**. Однако этот вопрос часто вызывает многочисленные разногласия и споры. Будущие мамы «пытают» своими расспросами докторов, ведь хочется подготовиться к важному событию, однако те только разводят руками, поскольку не в состоянии с высокой точностью определить срок появления на свет долгожданного малыша.

Расчет предполагаемой даты родов (ПДР) производится несколькими способами, каждый из которых является ориентировочным. То есть, если по подсчетам малыш должен родиться 1 января, то не факт, что это произойдет со стопроцентной точностью именно в этот день. Очень часто происходят отклонения от предполагаемой даты в ту или иную сторону. И роды могут начаться либо на 2 недели раньше, либо позже. Предлагаю вашему вниманию довольно простой, но весьма эффективный способ узнать вероятный срок рождения ребенка, который уже довольно давно и успешно используется многими врачами в клиниках.

## Расчет по последнему дню менструации

Итак, чтобы самостоятельно **рассчитать срок беременности** и по нему определитьпредполагаемыйдень родов, необходимо вспомнитьдату начала последних месячных. Именно на ее основе составляются все вычисления. От этой даты необходимо вычесть 3 месяца и прибавить к результату еще 7 дней. Получившееся число и будет предполагаемым сроком рождения вашего долгожданного малыша.

К примеру, дата последней менструации – 22 апреля. Значит, от этой даты нужно вычесть 3 месяца. Отнимаем и получаем – 22 января. К этой цифре прибавляем еще 7 дней и получаем 29 января – этот день и будет предполагаемой датой рождения.

Стоит отметить, что такой способ вычисления лучше всего подходит женщинам с регулярным менструальным циклом, который длится 28 дней.

## 4 альтернативных способа расчета срока родов

1. Узнать срок родов, с довольно высокой точностью, можно посетив кабинет гинеколога. Врач не будет назначать для этого никаких анализов, он просто измерит размер матки, которая будет увеличена в размерах в соответствии с возрастом плода. Однако, такой метод расчета даты появления на свет малыша эффективен лишь в первый триместр беременности. На поздних строках (во 2-ом и 3-ем триместре) у каждой женщины увеличение размеров матки происходит с различной интенсивностью, в зависимости от индивидуальных особенностей организма.
2. **Рассчитать дату родов** можно по овуляции, являющейся тем самым благоприятным периодом, в который вероятнее всего и происходит зачатие. В такие дни женщина, обычно, испытывает повышенное сексуальное влечение. Кроме того, ее выделения (цервикальная жидкость) становятся более липкими и густыми, базальная температура тела повышается на несколько десятых градуса, приподнимается шейка матки, а молочные железы уплотняются и становятся болезненными.

Итак, чтобы выяснить, когда же родится ваш малыш, по овуляции, необходимо к этому дню прибавить 280 дней (продолжительность беременности). Получившийся срок и будет датой рождения. Если же период, в который произошла овуляция, неизвестен, то высчитайте середину последнего менструального цикла, а потом прибавляйте к ней остальное.

Точно так же можно выполнить вычисления и по дате зачатия. Однако следует знать, что этот срок не всегда совпадает с днем, в который произошел половой акт. Оплодотворение яйцеклетки, как правило, происходит только на третий день.

1. Аппаратное вычисление с помощью ультразвуковых волн также можно отнести к наиболее эффективным методам, которые позволяют определить срок родов с точностью до 1-3 дней. Наиболее верными расчеты будут, если УЗИ делать в период 11-14 недель беременности.
2. Рассекретить тайну даты рождения вашего ребенка поможет его первое шевеление, которое обычно происходит на 20-й неделе (у первородящих) и на 18-й – при второй и последующей беременности. В давние времена, когда не было УЗИ, такой метод вычисленя срока родов был, чуть ли не единственным.

Как только будущая мама почувствует в животе первые ощутимые толчки своего малыша, то с этого момента следует отсчитать 20 недель. Получившаяся дата и будет вероятным днем появления на свет ребенка. Если роды не первые, шевеления обычно ощущаются раньше – на 18 неделе, поэтому прибавлять к этому сроку придется не 20, а 22 недели.

## Эффективность аппаратных методов в расчете срока родов

Исследование плода в третьем триместре на аппарате УЗИ позволяет с высокой точностью определить дату беременности, а значит и предполагаемый срок родов. Дело в том, что только при помощи ультразвуковой диагностики доктор может наблюдать состояние плаценты, положение головы малыша по отношению к входу в малый таз, уровень открытия шейки матки, признаки зрелости плода, а также множество других важных факторов. Все эти параметры являются решающими в вопросе определения готовности будущего малыша и его матери к родам.

## Отклонение от установленного срока – это норма?

Как уже говорилось выше, все калькуляции предполагаемой даты родов являются не более чем примерным ориентиром, на который не стоит сильно полагаться. По статистике в назначенный день рожают всего 17% женщин, тогда как остальные 83% - либо раньше, либо позже. Таким образом, можно сделать вывод о том, что предсказать с высокой точностью дату начала родовой деятельности не способен ни один специалист, каким бы умным и квалифицированным он ни был.

В норме роды могут наступить в промежутке от 38 до 42 нед. беременности. Появление на свет ребенка не будет ни преждевременным, ни запоздалым, а нормальным и физиологичным. Иногда по определенным причинам родовая деятельность может начаться преждевременно. Такое случается из-за отклонений в развитии плода, стрессовых ситуаций, различных патологических процессов, происходящих в организме матери, наследственных факторов и т.д.

Нередко происходит и перенашивание беременности из-за того, что в первом триместре были какие-либо осложнения. Кроме того, следует учитывать наследственность по материнской линии. Если ваша мама и бабушка рожали намного позже установленного срока, то, скорее всего, то же самое ожидает и вас. Поэтому очень важно осознавать, что расчет срока родов – вопрос очень сложный, условный и индивидуальный для каждой будущей мамы.

## Как влияют на дату родов особенности менструального цикла?

На срок родов также влияет продолжительность менструального цикла женщины. К примеру, если он превышает стандартные двадцать восемь дней, то, скорее всего, и беременность продлится больше сорока недель, и наоборот. Однако в данном случае отклонение в ту или иную сторону обычно не составляют не более 5 суток. Стоит отметить, что в таких расчетах нередко допускаются ошибки, поскольку очень часто за месячные принимают обычное кровотечение, открывшееся уже после оплодотворения яйцеклетки.

##