**Внутриутробное развитие ребёнка.**

Практически каждой будущей маме в такое особенное для нее время, как беременность, хочется знать: что же происходит с ее организмом? Как крохотный эмбрион становится малышом с глазками, ручками и ножками, готовый появиться на свет? Как проходит этот невероятный и интересный процесс, называемый внутриутробным развитием?

Внутриутробное развитие – важнейшая часть жизни человека. Во время этого процесса происходит развитие и формирование организма, которое, как правило, длится девять месяцев с момента зачатия и до кульминационного момента – рождения.

В случае появления малыша на свет раньше положенного срока, его помещают в специальный бокс, где ребенок в поддерживаемых условиях формируется и догоняет других малышей в развитии. В наше время, когда медицина всё более развита, врачи способны выходить детей, появившихся на свет и на седьмом, и на восьмом месяце беременности.

Процесс внутриутробного развития можно разделить на триместры, каждый из которых имеет свои особенности:

Первый триместр длится от зачатия до тринадцатой недели.

Триместр, во время которого происходит настоящее волшебство: из скопления клеток появляется почти уже человек, у которого в зачаточном состоянии сформировано большинство органов – мозг, маленькое сердечко, нервная система и даже зачатки мышечной системы.

А у мамы в это же время начинаются первые изменения в организме, иногда не самые приятные. Большинство женщин считают именно первый триместр самым сложным из-за токсикоза, смены гормонального фона и общего стресса.

Второй триместр длится с тринадцатой до двадцать седьмой недели.

Ранее появившиеся органы и системы продолжают своё развитие. Ребенок уже начинает слышать звуки благодаря развитию органов чувств, начинают свою работу мочевыделительная система и кишечник, а кроветворная система производит красные и белые кровяные тельца.

И пока малыш потихоньку начинает познавать окружающий его мир, у мамы продолжаются изменения в организме. Токсикоз, появившийся в первом триместре, постепенно уходит, но могут появиться другие симптомы. В этот период женщине показано «есть за двоих» и не забывать о необходимых витаминах, минералах и питательных веществах.

Третий триместр длится с двадцать восьмой недели до рождения.

Малыш уже готов появиться на свет – он активно набирает вес, начинает видеть, чувствовать вкус, у ребенка заметны первые рефлексы, например, сосательный, его легкие уже полностью сформированы.

Мама уже заждалась своего малыша – последние недели самые тяжелые, в том числе из-за нетерпения. Становится всё сложнее носить большой живот – ребенок уже стал достаточно тяжелым, что отзывается и болями в спине, и давлением на мочевой пузырь с легкими.

Эти три триместра – одни из важнейших периодов в жизни каждой мамы. Главное не забывать следить за собственным здоровьем, грамотно питаться, давать малышу все необходимые витамины и минералы, а также следовать советам для каждого триместра, и эти девять месяцев ожидания наградят вас здоровым крохой.

Как нетрудно догадаться, беременность заставляет все органы работать в режиме повышенной нагрузки. Поэтому, в зависимости от добеременного состояния того или иного органа, он может лучше или хуже справляться с этой нагрузкой.

Интересно, что в отдельных случаях подобная нагрузка может оказывать тонизирующее воздействие на некоторые системы организма. Выделяют положительные эффекты во время беременности при мигрени, эндометриозе, и псориазе.

Некоторые исследования также демонстрируют связь доношенной беременности со снижением риска рака яичников и эндометрия. Также женщины, родившие до двадцати пяти лет и кормившие грудью двоих или троих детей, меньше подвержены раку молочной железы.