



**Розвиток малюка
від зачаття до народження**

Перший місяць (1, 2, 3, 4 тиждень)

У лоні майбутньої матері розвивається нова людина, унікальна та неповторна. Давайте разом прослідкуємо за внутрішньоутробним розвитком дитини та розглянемо можливі способи спілкування з ненародженим малюком. Запліднення є початком бурхливого розвитку. Яйцеклітина та сперматозоїд зустрічаються усередині жіночого організму та з'єднуються. Саме в цей час закладаються основи майбутньої індивідуальності. Запліднена яйцеклітина починає ділитися. Чотири дні після запліднення оточена прозорою оболонкою запліднена яйцеклітина рухається у напрямку матки. У цей період харчування зародка здійснюється за рахунок тих речовин, що були накопичені в яйцеклітині. Прикріплення ембріону до стінки матки, або імплантація відбувається на 7–8 добу після запліднення.

Мільйони клітин виникають у перші тижні життя. У два тижні вагітності малюк виглядає, як крупинка солі. Вже є нарис центральної нервової системи, зачатки очей, рота, кінцівок. Під час третього тижня малюк виглядає, як просяне зернятко, з'являється ескіз серця. На 20-й день закладається нервова система, формується головний та спинний мозок маленької людини. До кінця першого місяця установлюється циркуляція ембріональної крові, формується пуповина. Відбувається розвиток внутрішніх органів плоду: легень, печінки, нирок, органів травлення. Під час четвертого тижня внутрішньоутробного життя малюк виглядає, як яблунове зернятко, його зріст усього 6 мм.



Що відбувається з майбутньою мамою? Після четвертого тижня майбутня мама може відчувати сонливість, зміну смаку та апетиту. Відбуваються гормональні зміни, що можуть викликати нудоту. Як правило, організм жінки нормально адаптується до змін. Майбутня мама потребує спокою, підтримки близьких, вона повинна мати можливість відпочивати.

Другий місяць (5, 6, 7, 8 тиждень)

У п'ять тижнів малюк виглядає, як крупна горошинка. Вдосконалюється центральна нервова система, формуються півкулі мозку. У шість тижнів ембріон має зріст усього 15 мм, однак він вже повний життєвої енергії. Ритм серця становить 140–150 ударів на хвилину. Протягом другого місяця вагітності розвиваються органи нюху та смаку. Під час шостого тижня продовжує формуватися обличчя. У малюка вже є вушні раковини, з'являються пальчики, утворюється виличкова залоза, що відповідає за роботу імунної системи. В цей час починає працювати вестибулярний апарат.

У сім тижнів ембріон виглядає, як крупна квасоля. Щохвилини виникає 100 000 нових нервових клітин. Між сьомим та восьмим тижнем печінка починає виробляти кров'яні клітини, а мозок контролює рухливість м'язів та роботу серця.

У сім з половиною тижнів з'являється відповідна реакція на дотик до губ. У вісім тижнів зріст дитини вже 3 см, з'являється чутливість шкіри по всьому тілу, малюк починає реагувати на дотик. Мама ще не відчуває рухи своєї крихітки. В цей час важливо приділити увагу харчуванню, бути врівноваженою та пройти профілактичний огляд у відповідних спеціалістів.



Третій місяць (9, 10, 11, 12 тиждень)

У цей період дитина плаває в амніотичних водах, як астронавт. Зріст ембріона – 7,5 см, вага – 30 г. Завершується формування майже всіх органів. До кінця 13 тижня маленьке серце перекачує 24 літра крові. Зовні плід нагадує маленьку людину, але голівка ще більша за тіло. У малюка з'явилися повіки, що закривають очі. Він рухає ніжками та ручками, стискає кулачки, повертає голівку, відкриває ротика. Зростають м'язи рук та ніг, але рухи ще хаотичні. Завершилося формування травної системи: ненароджений малюк вже вміє ковтати, ссати пальчик. Дослідження показали, що в цей період розвитку дитина вже відчуває біль, тепло, шум, світло. Вміє всмоктувати навколоплідну рідину. Починається емоційний розвиток маленької людини.

Майбутня мама починає прислухатися до себе, в цей період вона вже знає про свою вагітність. Саме час стати на облік у жіночій консультації, де вона зможе отримати консультації лікарів.

Майбутня мама повинна звернути увагу на своє харчування. Все, що потрапляє до її раціону, стає основою харчування її дитини. Їсти потрібно небагато, але часто.



Четвертий місяць (13, 14, 15, 16 тиждень)

Тіло малюка сформовано. Через плаценту дитя харчується та отримує кисень. Збільшується об'єм навколоплідних вод. Малюк вільно плаває в них. З'являються брови та вії. Тіло вкривається ніжним пушком. Шкіра малюка ще прозора, крізь неї видно судини. В цей період починається процес отвердіння кісток, утворюються суглоби ніг та рук. До 16 тижня завершується формування статі дитини, власної імунної системи малюка, що здатна синтезувати інтерферон та імуноглобулін. Якщо мати захворіла, власна імунна система вже може захистити малюка. Вдосконалюється будова залоз внутрішньої секреції. Починають функціонувати нирки, печінка виробляє жовч. У 16 тижнів зріст малюка становить приблизно 15 см, а вага – 130 гр.

Рухи малюка стають цілеспрямованими, він реагує на звуки, насамперед, на серцебиття матері, а також чує її голос та звуки музики. З 16 тижня мама вже може відчувати перші рухи своєї дитини та спілкуватися з нею. До кінця четвертого місяця у майбутньої мами зникають ознаки токсикозу, покращується самопочуття. З давніх часів вагітним рекомендують спостерігати за прекрасним, слухати класичну музику, та отримувати позитивні емоції.



П'ятий місяць (17, 18, 19, 20 тиждень)

Тіло малюка росте, округлюється, його зріст – 25 см, а вага становить 300–400 г. У п'ять місяців мозок плода вже досить розвинений і працює як цілісна система. На голові з'являється волосся. Підключаються до роботи ендокринні залози. Починає працювати селезінка. Всі форми чутливості сформовані до 16 тижня. Дитина реагує на емоційний стан матері характером рухів. Малюк відчуває смак амніотичної рідини, який залежить від емоційного стану матері. Якщо мама спокійна, радісна, то води мають солодкий смак. А коли мама знервована, переживає, то води стають гіркими. Солодкі ж води дитині ковтати приємніше. Дитина вже може виражати первинні емоції: радість, страх, здивування.

У даний період розвитку можливо і потрібно спілкуватися з дитиною.

Чому контакт із ненародженою дитиною є важливим?

Встановлення контакту з ненародженим малюком допомагає матері та батьку пізнавати свою дитину та краще відповідати її потреби після народження.



Як спілкуватися з ненародженою дитиною?

Розмовляйте з дитиною. Розповідайте про події, що відбуваються з вами, висловлюйте їй свою любов: «Я люблю тебе. Я чекаю на тебе».

Торкайтесь своєї дитини. Коли ви відчуваєте її рухи дитини, покладіть руку на живіт та скажіть їй те, що вам хочеться. Наприклад: «Як там тобі живеться? Тобі подобається, коли мама говорить з тобою?».

Заохочуйте чоловіка до спілкування з малюком. Чоловіки, які спілкувалися з малюком до народження, краще відчувають потреби новонародженого, активно беруть участь у вихованні дитини. Тато може покласти руку на живіт дружини та висловити дитині свою любов. Ненароджена дитина розрізняє голоси матері та батька.

Співайте своїй дитині. Ви можете співати колискові, улюблені пісні. Дослідження свідчать про те, що новонароджені, яким співали пісні, впізнають знайомі звуки та заспокоюються. Мама і тато можуть створити колискову для своєї дитини. Доведеним є також і той факт, що слух малюка під час співу матері чи тата розвивається.

Слухайте класичну та народну музику разом із дитиною.

Британські вчені довели, що твори класичних композиторів: Моцарта, Штрауса, Вівальді, Баха, Чайковського – позитивно впливають на внутрішньоутробний розвиток малюка. Звуки музики – додатковий стимул для розвитку мозку та слуху. Головне, щоб класичні твори приносили задоволення і мамі.

Спостерігайте та ведіть щоденник розвитку малюка від зачаття до народження. В щоденник можна записувати свої спостереження за характером рухів малюка, які допомогли вам зрозуміти, що до вподоби вашій дитині і що їй не подобається; як саме вона реагує на голос тата та інших рідних людей; як реагує на музику та інше. До щоденника також можуть увійти ваші думки про дитину, опис почуттів, що сповнюють вас. Потім щоденник може стати приємною згадкою про період очікування дитини для всієї родини.

Шостий місяць (21, 22, 23, 24 тиждень)

Малюк зростає в материнському лоні, довжина тіла в кінці місяця – 33 см, вага становить 500–700 г. Він вже не може вільно плавати у матці, а лежить, склавши ніжки та ручки. Шкіра малюка покривається спеціальною змазкою, що захищає його від навколоплідних вод. М'язи малюка вдосконалюються, він активно рухається. Дитина може кашляти та ікати – мами відчують легке ритмічне постукування у животі. Легені дозрівають, і дитина починає робити перші дихальні рухи грудьми. Всі форми чутливості сформовані та потребують стимулів для розвитку. Маля виражає свої почуття: жмуриться, щурить очі, надуває щічки, посміхається.

У цей час майбутня мама відчуває приплив сил. Її вага збільшується на 5 кг. Організм починає утримувати більше води, тому можуть виникнути проблеми з теплообміном. Також може з'явитися пізній токсикоз, що супроводжується підвищенням тиску та набряками. Для запобігання цього треба менше вживати солі, пити чисту холодну воду, регулярно вимірювати тиск та дотримуватися режиму дня. Якщо майбутня мама помітила в своєму стані прояви симптомів пізнього токсикозу, їй слід обов'язково звернутися до лікаря.



Сьомий місяць (25, 26, 27, 28 тиждень)

У цей час малюк важить 1,5 кг та має зріст 35 см. Формуються м'язи дитини. Рухи стають більш активними. В цей час малюк, як правило, займає позицію голівкою до низу. Під шкірою дитини утворюється жирова клітковина. Активно розвивається кора головного мозку. Дитина реагує на стимули, майже як новонароджена. Малятко розрізняє тонкі відтінки смаку, добре орієнтується у способі життя своєї мами та може потребувати від неї конкретних дій. Мама вже чітко розрізняє наполегливі рухи малюка, що означають «хочу їсти», «хочу гуляти», «хочу спати» та ін. Якщо мама кожний вечір співала для дитини колискову, то у визначений час малюк своїми рухами попросить улюблену пісню. В цей період малюк навіть бачить сни.

Тіло майбутньої мами зростає разом з малюком. У мами може з'явитися задишка, печія, втомлюються ноги. Рекомендуються часті прогулянки на свіжому повітрі, зміна положень тіла, часті перекуси. Для профілактики варикозного розширення вен бажано носити комфортне взуття на низьких підборах.

Восьмий місяць (29, 30, 31, 32 тиждень)

Малюк вже повністю сформувався. Його зріст – 40 см, вага – від 1,5 кг. Шкіра у малюка ще тонка, але вже розовіша, без зморшок. Голівка малюка досягає приблизно 60% розміру його тіла. Малюк округлюється та зростає. У хлопчиків яєчка опускаються до мошонки. Продовжується дозрівання мозку. Найбільш активно розвивається кора великих півкуль та мозжечок. Легені починають виділяти сурфактант, і малюк набуває здатності самостійно дихати. Дитині вже тісно в своєму «будиночку».

Майбутня мама відчуває збільшення навантаження. Вона має спати не менше 8 годин на добу, відпочивати, гуляти. Дихальні вправи та розслаблення допомагають. Для вагітної жінки в цей період дуже важливо відчувати підтримку рідних та мати комфортні умови життя.

Дев'ятий місяць (33, 34, 35, 36 тиждень)

До кінця цього місяця малюк важить 2,5 кг, його зріст – біля 45 см. У нього світла шкіра та достатня кількість підшкірного жиру для утримання тепла. Кількість змазки на шкірі зменшується, малюк стає слизьким, як рибка, – так йому буде легше просуватись по родовому каналу. Пушок залишається лише на ручках. Нігті виступають над фалангами пальчиків. В останні тижні вагітності матка стає зовсім тісною для малюка. На дев'ятому місяці активно вдосконалюються нервова, ендокринна та імунна системи. Повністю сформоване серце. Малюк отримує кисень через плаценту. Отвір між правою та лівою частинами серця ще відкритий. Малюк готується до зустрічі з мамою, татом та світом.

Десятий місяць (37, 38, 39, 40 тиждень)

Стрімкий процес внутрішньоутробного розвитку завершується. Дитина вже має всі необхідні задатки для виживання. Матка щільно охоплює дитину. Колінця малюка торкаються підборіддя. Поступово зникає пушок з тіла. Організм малюка починає виробляти гормон кортизон, що сприяє дозріванню легень. Дитинка округлилася, шкіра стала рожевою, довжина волосся досягає 5 см. Жирова змазка починає розчинятись. Зріст малюка – приблизно 50 – 54 см, вага – біля 3–3,5 кг. Дитина пристосовується до процесу народження та чекає на нього, її рухи стають менш активними, через те що їй тісно.

Батьки сповнені очікувань та підготовки. Тіло мами готується до пологів. Підвищується гнучкість та еластичність кісток тазу. У мами вже можуть початися удавані перейми, скорочення матки, що тривають нерегулярно. Стан спокою змінюється на радісно-тривожне очікування. Дитина може народитися протягом цих тижнів, і батьки повинні бути готові. Зберіть усе необхідне для себе та малюка у пологовий будинок. Приготуйтеся допомагати собі і дитині під час пологів. До цього часу важливо засвоїти навички самопомоги у пологах, позиції, дихання, прийоми розслаблення. Ви можете навчитись проведенню пологів на курсах «Підготовка сім'ї до народження», що проводяться в жіночій консультації.

Готуйте свято народження своєї дитини разом.

У наш час заохочується участь помічника у пологах. Роль помічника може виконувати майбутній тато або подруга, мама, якщо вони пройшли відповідну підготовку, володіють необхідними прийомами та мають бажання допомогти. Під час переймів помічник, яким може бути тато, подруга, акушерка, підбадьорює та заспокоює жінку, допомагає приймати позиції пологів, допомагає дихати, робить знеболюючий масаж.



За науковими даними, підтримка сім'ї чи друзів у пологах створює для породіллі численні переваги:

- сприяє фізіологічному перебігу пологів;
- скорочує тривалість пологів;
- зменшує потребу в обезболюванні переймів;
- зменшує потребу в хірургічних втручаннях;
- покращує стан немовляти при народженні;
- значно покращує психологічний та емоційний стан жінки, допомагає сприйняти пологи як очікувану радість;
- зміцнює родинні стосунки та робить їх більш гармонійними;
- сприяє більшому фізичному та емоційному зв'язку між батьком та дитиною.

До речі, чоловіки, що були присутні при народженні, значно легше встановлюють психологічний контакт з дитиною.

Ось настала мить, коли дитина залишає звичне й затишне місце перебування в утробі матері та стрімко просувається темними коридорами родових шляхів у зовнішній світ. Фактично саме плід, а не мати запускає механізм пологів шляхом послідовної активації взаємопов'язаних гормональних процесів. Після народження дитина потрапляє в новий, незвичний для неї світ, який так відрізняється від життя в утробі. Дитину відразу ж вражають яскраве світло, голосні звуки, холодне повітря. В ці перші хвилини надзвичайно важливо зберегти тепло новонародженій дитині. Адже температура в утробі на 10–15 градусів вища, ніж назовні. Тому її відразу обсушують пелюшкою і кладуть на живіт матері. Потім надівають їй чисті шкарпетки та шапочку і накривають сухою пелюшкою

Перші години і навіть хвилини після народження є дуже важливими для дитини. Саме в цей період формується ефект імпринтингу. Імпринтинг – це фіксація першого враження немовляти у його пам'яті. Переживання, що зафіксувалися (як позитивні, так і негативні), впливають на подальше життя дитини. Одним з важливих наслідків імпринтингу є формування довгострокового зв'язку з матір'ю або батьком і формування стійкої прихильності до них. Тому треба створити всі умови, щоб дитина з моменту народження почувала себе гармонійно, щоб вона відчула присутність матері. Для цього важливим є безпосередній контакт матері та дитини («шкіра до шкіри»). Обійнявши немовля руками, мати частково повертає його до попередніх умов існування. Материнське тепло, серцебиття, звичний ритм дихання заспокоюють дитину і викликають почуття захищеності. Як тільки дитина відчуває присутність матері, вона миттєво перестає кричати, вона спокійна: мама поруч. Коли дитина показує, що не проти посмоктати (піднімає голову, відкриває широко рот, шукає груди матері), її прикладають до грудей. Запах секрету, який виділяють залозки на ареолі, подібний до запаху навколоплідних вод. Тому дитина, яка лежить на животі, може самостійно знайти сосок і почати смоктати. В цей момент малюк фіксує в пам'яті, як саме він має захоплювати груди (сосок і ареолу разом чи тільки сосок). Якщо дитина відразу неправильно захопить груди, навчити її правильного прикладання надалі буде непросто. Раннє прикладання дитини до грудей сприяє швидшому становленню механізмів вироблення та виведення молока. Раннє прикладання також дає можливість дитині спробувати перші краплі молозива, яке забезпечить їй антиінфекційний та антиалергічний захист. Вже з моменту народження дитина шукає зорового контакту з матір'ю. Зауважте, перш ніж захопити груди, дитина обов'язково подивиться вам у вічі. Малюк вже бачить предмети на відстані 25–30 см. Обличчя матері (при годуванні) знаходиться саме на такій відстані від очей немовляти. Фахівці стверджують, що перший погляд «очі в очі» – необхідна умова для процесу імпринтингу, який започатковує народження теплих, люблячих стосунків та взаєморозуміння між мамою і дитиною. Зустріньте вашого малюка люблячим поглядом, скажіть йому, як ви раді його народженню.

Контакт «шкіра до шкіри», що триває біля двох годин, коли щойно народжений малюк лежить на животі своєї мами, та раннє прикладання дитини до грудей забезпечують:

- продовження біологічного зв'язку матері та дитини;
- більш швидку адаптацію дитини до умов позаутробного нестерильного середовища за допомогою заселення шкірних покривів, слизових оболонок, шлунково-кишкового тракту дитини мікроорганізмами матері (зокрема біфідо- та лактобактеріями), які формують у дитини необхідний біоценоз;
- при шкірному контакті протягом перших хвилин після народження формується психоемоційний зв'язок між мамою та дитиною; згодом вони гарно відчуватимуть і розумітимуть один одного; якщо дитина народилась шляхом кесарського розтину, її, за бажанням батька, можна покласти йому на груди (при цьому всі вище названі ефекти налагоджуватимуться з татом малюка);
- протягом першої години після пологів, при першому контакті з дитиною, у матері пробуджується материнський інстинкт, що дозволить їй краще розуміти дитину та задовольняти її потреби.

Ще у пологові залі дитину зважать, виміряють її зріст та одягнуть. Останнім часом в пологових будинках дітей не сповивають туго, адже це сповільнює рухи малюка, обмежує дихальні рухи, ускладнює доступ свіжого повітря до шкіри, обмежує ефективність підтримання тепла дитиною. Малюка одягають в тоненьку (зверху – в теплу) сорочечку, повзунки, шапочку, шкарпетки, накривають теплою ковдрою. А щоб малюк випадково не подряпав себе нігтикками, на ручки можна надягнути рукавички. Речі для малюка ви можете приготувати завчасно і мішечок з одягом взяти з собою на пологи.



