



Эта неделя – четвёртая для вас и вторая для малыша. Если до этого вы только предполагали наступление беременности, на этой неделе вы, скорее всего, расставите все точки над *i*. Менструация, которая должна была начаться в конце этой недели, не начинается. Вас укачивает в транспорте, постоянно хочется спать и подташнивает по утрам? Что ж, принимайте поздравления, будущая мама!

Вы можете попробовать сделать тест на беременность в домашних условиях. Однако сейчас уровень ХГЧ (хорионического гонадотропина человека – гормона, выделяющегося только при беременности) может быть недостаточно высок. Если вы не увидели заветных двух полосок – не отчаивайтесь, попробуйте через неделю провести повторный тест. Или, если вам так не терпится получить доказательства существования маленького человека, вы можете сдать анализ крови на ХГЧ.

На четвертой неделе беременности более активно развивается не малыш, а органы, которые будут обеспечивать его внутриутробное развитие – амнион, хорион (из амниона впоследствии образуется плодный пузырь, а хорион разовьется в плаценту) и желточный мешок. Они всю беременность будут обеспечивать дыхание, питание и защиту вашего крохи от различных угроз. К концу недели ваш малыш, пока еще напоминающий плоский диск из трёх слоёв, из зародыша начинает превращаться в эмбрион. Длина его еще не достигает даже 1 миллиметра.

Будьте как можно более осторожны. Первый триместр беременности – очень опасное время. Сейчас закладываются основы всех внутренних органов ребенка, формируется его нервная система. Если вы ведете неправильный образ жизни (употребляете алкоголь, курите, принимаете медицинские препараты) – самое время сказать себе «стоп!» во имя здоровья вашего ребёнка. Заметьте, не будущего ребёнка, а самого настоящего, который уже живёт под вашим сердцем. Также желательно на время беременности отказаться от любых диет, в том числе и вегетарианства, так как малыш должен получать все необходимые питательные вещества (а белки в особенности).