



Во время девяти месяцев беременности абсолютно всё внимание будущей мамочки сосредоточено именно на животе. В большей части случаев дискомфорт в этом связан как с физиологическими, так и гормональными изменениями, происходящими в организме беременной женщины.

Кроме всего прочего, повышенное внимание к собственной персоне приводит к тому, что будущие мамочки замечают самые малейшие ощущения, на которые еще до беременности они не обращали никакого внимания. Но в тот же момент неприятные ощущения в животе могут говорить о каких-либо отклонениях или угрозе прерывания текущей беременности. Соответственно, будущим мамочкам просто необходимо знать, с чем связаны самые разные внутренние изменения и когда следует обращаться к доктору.

### ***1. Тянущие боли внизу живота***

В первом триместре эти боли связаны с физиологическими изменениями, которые происходят внутри женского организма. Матка начинает стремительно расти и беременная чувствует ноющие боли внизу живота. В последнем триместре беременности тянущие боли вызываются растяжением связок, которые поддерживают живот, и давлением растущей матки на все внутренние органы женщины.

Что делать: В первом триместре беременности тянущие боли проходят сами по себе к концу первого триместра. А вот в последнем триместре может помочь бандаж, он снимет неприятные ощущения в животе.

Следует обратить внимание, что если боль сопровождается кровянистыми выделениями – необходимо срочно обратиться к доктору.

### ***2. Покалывающие ощущения в животе***

Основной причиной колющих ощущений в животе у беременной является метеоризм или вздутие живота. В самом начале беременности вырабатывается прогестерон и эстроген, а это означает, что газообразования в кишечнике повысятся. При неправильном питании ситуация только усугубится.

Что делать: Необходимо исключить из рациона питания продукты, которые усиливают газообразование: капусту, виноград, огурцы, черный хлеб, сахар.

### ***3. Спазмы***

После 32-33 недель беременности матка начинает готовиться к предстоящим родам: твердеет и напрягается. Это называется схватки Брэкстона-Хикса, или «ложные» схватки. В отличие от родовых схваток, эти не усиливаются спустя некоторое время и носят нерегулярный характер.

Что делать: Если схватки непродолжительные и нечастые – волноваться не стоит, необходимо просто расслабиться. Сделать несколько вдохов и выдохов, можно просто полежать. Хорошо помогает поза кошки на четвереньках с выгнутой спиной.

### ***4. Судороги***

Примерно через девять недель беременности малыш в матке начинает перемещаться. До 4-5 месяцев ребенок мал, чтобы мама смогла почувствовать его движения, и они

## **Беременность и новые ощущения**

Автор: Анна Конохова  
25.05.2012 14:31

---

воспринимаются как судороги. Обычно их появления чувствуются после приема еды. В последнем триместре беременности слабые судороги может вызвать то, что плод икает.

Что делать: Делать на самом деле ничего не нужно, следует расслабиться и радоваться малышу. Икота, например, может продолжаться до получаса и проходит сама собой.