



# Беременность: Путеводитель по девяти месяцам

Вместе с врачом акушером-гинеколом Арамильской городской больницы рассказываем, что происходит с организмом в первые недели беременности и какие изменения ожидают впереди будущую мамочку.

Беременность — это совершенно особенное состояние

женщины.

Очень часто супруги думают о протекании беременности, когда она уже наступила. О ребенке нужно думать до его зачатия, потому что сама возможность зачатия, благополучие плода в ближайшие 9 месяцев зависят от состояния самих родителей, от их готовности и понимания очень важных вещей.

Невероятно большое количество самых разных проблем связанных с беременностью, требуют решения. Часто пары, пройдя через все возможные процедуры и манипуляции, оказываются в отчаянии. Что делать? Куда уже идти?

Наш путеводитель по беременности станет вашим помощником и поможет узнать,

что именно происходит с организмом в первые недели и какие изменения вас ожидают в будущем.

Беременность делится на три периода по три месяца каждый, которые называются триместрами. Традиционно, согласно правилу Негале, которое используют для вычисления даты рождения, беременность человека длится около 40 недель или 280 дней, от первого дня начала последней менструации.

## 1-4 недели

Развитие человека начинается с момента оплодотворения яйцеклетки женщины сперматозоидом мужчины.

При слиянии яйцеклетки и сперматозоида образуется новая клетка — зигота, которая в течение 3-4 дней перемещается по маточной трубе в сторону матки. Перемещение эмбриона по маточной трубе происходит благодаря току трубной жидкости.

Спустя двое суток после оплодотворения эмбрион состоит из 4 клеток, спустя 3 суток — из 8 клеток, спустя 4 суток — из 10-20 клеток, спустя 5 суток — из нескольких десятков клеток. Процесс деления яйцеклетки называют «дроблением», потому что размер эмбриона не увеличивается, а каждая дочерняя клетка уменьшается в размере.

На протяжении первых 4-х дней развития эмбрион человека имеет размер около 0,14 мм. Начиная с 5-го дня эмбрион растёт, к 6 дню размер эмбриона — около 0,2 мм. К 4-му дню развития дробящийся эмбрион выходит из маточной трубы в матку.

на — около 0,2 мм. К 4-му дню развития дробящийся эмбрион выходит из маточной трубы в матку.

На 7—8-й день при нормальной беременности происходит имплантация эмбриона в стенку матки. Также на 7 день трофобласт — внешний слой зародыша — начинает продуцировать специфический гормон — хорионический гонадотропин.

Некоторые женщины в период имплантации испытывают сокращение матки и небольшое кровомазание, которое могут спутать с менструальным кровотечением, поскольку имплантация иногда совпадает по времени с ожидаемыми месячными.

У женщины начинают проявляться первые признаки беременности: задержка менструации, возможные появления утренней тошноты, частого мочеиспускания в течение дня, повышение базальной температуры выше 37 °С, возможны с высокой вероятностью повышенная раздражительность, плаксивость.

С каждым днём развития форма эмбриона усложняется. К этому времени эмбрион представляет собой яйцевидное образование.

На 4 неделе размер эмбриона составляет всего 2-4 мм.

Продолжение читайте в следующем номере газеты от 14 апреля.

*Наталья Шиялев,  
врач-акушер-гинеколог  
Арамильской городской  
больницы*

## ПРОХОЖДЕНИЕ ФЛЮОРОГРАФИИ ОДИН РАЗ В ГОД -



## ПРОФИЛАКТИКА И РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА ТУБЕРКУЛЕЗА!

## Уважаемые жители Арамильского городского округа!

В Арамильской городской больнице Вы можете пройти флюорографическое обследование без направления врача и без талона. Обследование проводится бесплатно, флюорографический кабинет работает ежедневно, с понедельника по субботу включительно. При себе необходимо иметь паспорт, страховой полис. Пройти флюорографию можно без предварительного осмотра врача, ежедневно (кроме воскресенья) в поликлинике по адресу: г. Арамиль, ул. Садовая, 10 с 08-30 до 17-00 с понедельника по пятницу и с 08-30 до 14-00 в субботу. Необходимо помнить, что флюорографию следует проходить один раз в год!

## Потребители, обратите внимание!

При проведении плановых и внеплановых проверок юридических лиц и индивидуальных предпринимателей, занимающихся оборотом и реализацией пищевых продуктов, выявляются однотипные нарушения санитарных правил: не уделяется внимание условиям хранения пищевых продуктов с температурными режимами хранения и реализации не выше +12 градусов С, например определенных сорта бутылочного пива; рыбных консервов с температурными режимами не выше +15 градусов С, сгущенного молока — не выше +10 градусов С — в пред-

приятиях торговли данная продукция хранится при обычной комнатной температуре +20 градусов С и выше; рыбных пресервов типа лососевой икры или сельди в промышленной упаковке, для которых требуется температура хранения и реализации от -6-3-х до 0 градусов С, а реализуется при температуре +2+6 градусов С.

Замороженные мясные полуфабрикаты при определенной минусовой температуре имеют различные сроки годности, например, при -12 градусов С — 3 месяца, при -18 градусов С — 6 месяцев, при -25 градусах С — 1 год. Торгующие

организации зачастую на это внимание не обращают.

При реализации такого продукта, как мороженое, которое употребляет детская часть населения, также не обращается внимание на срок годности при определенных интервалах температуры (от -12 градусов С и -18-25 градусов С).

Это далеко не весь перечень пищевых продуктов, можно привести ещё много примеров.

Суть таких жестких параметров температуры определяется предприятием-изготовителем с целью обеспечить длительное хранение продукта, не ухудшая его микробио-

логические и физико-химические характеристики, предотвратить рост посторонней микрофлоры, порчу продукта, а в конечном итоге и пищевые отравления. Продукция, вырабатываемая предприятием-изготовителем, проходит полный контроль по системе качества и задача торгующих организаций довести до потребителя данный продукт в неизменном виде.

Поэтому, товарищи потребители будьте внимательны и бдительны при покупке данных и аналогичных товаров!

*Роспотребнадзор России*

## Всемирный день здоровья

Всемирный день здоровья проводит ежегодно 7 апреля. В 2021 году Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) предлагает присоединиться к новой кампании в поддержку построения более справедливого, более здорового мира.

В нашем мире немало несправедливости и неравенств. Пандемия COVID-19 показала, что часть людей живет более здоровой жизнью и имеет лучший доступ к услугам здравоохранения, чем другие, исключительно в силу тех условий, в которых они рождаются, растут, живут, работают и стареют.

Во всем мире существуют группы населения, которые с трудом сводят

концы с концами, живут в неудовлетворительных условиях, не имеют возможности получать качественное образование, имеют ограниченные возможности для трудоустройства, сталкиваются с гендерными неравенствами, не имеют (или практически не имеют) доступа к безопасной окружающей среде, чистой воде и воздуху, к услугам здравоохранения, а также испытывают проблемы в отношении продовольственной безопасности. Это приводит к чрезмерным страданиям, предотвратимым болезням и преждевременной смерти, а также причиняет вред нашему обществу и экономике.

Такая ситуация не только несправедлива, но и предотвратима. Именно

поэтому мы призываем наших лидеров обеспечить для каждого человека безопасные условия проживания и труда, которые позволят жить здоровой и благополучной жизнью.

ВОЗ также призывает обеспечить всем людям доступ к качественным услугам здравоохранения, когда и где бы они в них ни нуждались, без риска обнищания в связи с получением таких услуг и к мониторингу прогресса на пути к устранению неравенств в отношении здоровья на местном и национальном уровне.

ВОЗ решительно намерена делать все для того, чтобы каждый человек, где бы он ни находился, мог реализовать свое право на здоровье.