

**MŁODA MAMA:  
9 MIESIĘCY.  
CIAŻA I TY.**



# Młoda Mama

## 9 MIESIĘCY... Cięża i ty

Copyright by e-bookowo 2008

ISBN 978-83-61184-02-7

[www.e-bookowo.pl](http://www.e-bookowo.pl)

Kontakt: [wydawnictwo@e-bookowo.pl](mailto:wydawnictwo@e-bookowo.pl)

Wszelkie prawa zastrzeżone.  
Kopiowanie, rozpowszechnianie części lub całości bez zgody wydawcy zabronione

Wydanie I 2008

[www.e-bookowo.pl](http://www.e-bookowo.pl)

## Spis treści

<b><u>IESTEŚ W CIAŻY</u></b>	<b>4</b>
<b><u>PIERWSZE OBJAWY CIAŻY</u></b>	<b>4</b>
<b><u>PIERWSZY TRYMESTR</u></b>	<b>8</b>
<b>1 MIESIĄC</b>	<b>8</b>
1 - 4 TYDZIEŃ	8
<b>2 MIESIĄC</b>	<b>10</b>
5-8 TYDZIEŃ	10
<b>3 MIESIĄC</b>	<b>12</b>
9-13 TYDZIEŃ	12
<b><u>DRUGI TRYMESTR</u></b>	<b>14</b>
<b>4 MIESIĄC</b>	<b>14</b>
14-17 TYDZIEŃ	14
<b>5 MIESIĄC</b>	<b>16</b>
18-22 TYDZIEŃ	16
<b>6 MIESIĄC</b>	<b>18</b>
23-27 TYDZIEŃ	18
<b><u>TRZECI TRYMESTR</u></b>	<b>22</b>
<b>7 MIESIĄC</b>	<b>22</b>
28-31 TYDZIEŃ	22
<b>8 MIESIĄC</b>	<b>24</b>
32-35 TYDZIEŃ	24
<b>9 MIESIĄC</b>	<b>28</b>
36-40 TYDZIEŃ	28
<b><u>WYPRAWKA DLA DZIECKA</u></b>	<b>30</b>
<b><u>WIELKI FINAŁ, CZYLI PORÓD</u></b>	<b>32</b>

## **Jesteś w ciąży**

Właśnie dowiedziałaś się, że jesteś w ciąży. Jeszcze nie wiesz, co to tak naprawdę znaczy. Jesteś zdziwiona, przerażona i szczęśliwa jednocześnie. Wynik testu ciążowego powitałaś płaczem. Nie wiesz, czy bardziej z radości czy ze strachu. Nie ma odwrotu – zostaniesz mamą.

Zanim jednak ta wiadomość do Ciebie w pełni dotrzeć, będziesz musiała codziennie ją sobie powtarzać, a i tak uświadomisz sobie to dopiero na kilka miesięcy po porodzie. Jeśli nie później.

## **Pierwsze objawy ciąży**

Domyślne objawy ciąży:

- brak miesiączki w spodziewanym terminie
- poranne nudności i skłonność do wymiotów
- zmiany apetytu
- zwiększone wydzielanie śliny
- obrzęk i bolesność piersi
- częste oddawanie moczu
- zmęczenie i senność
- zgaga, niestrawność, wzdęcia, zaparcia
- zawroty głowy
- niechęć do palenia u kobiet palących

Jednak objawy te mogą mieć także inne przyczyny, np. zła dieta, przemęczenie, alkohol, stres, choroba, przeziębienie i wiele innych. Jeśli jednak podejrzewasz ciążę, wykonaj test ciążowy.

Najlepiej zrobić go kilka dni po spodziewanej miesiączce. Jeśli test dał wynik pozytywny, skonsultuj się z lekarzem ginekologiem, który za pomocą badania jest w stanie go potwierdzić.

Bardziej prawdopodobne objawy ciąży:

- podwyższenie temperatury ciała powyżej 37°C
- rozpulchnienie macicy
- zmiany zabarwienia błony śluzowej pochwy
- zaciemnienie skóry wokół sutka, pojawienie się drobnych grudek
- zaciemnienie linii od wżgórka łonowego do pępka
- powiększenie macicy i brzucha
- skurcze macicy

Pewność zyskuje się dopiero podczas badania USG, kiedy już około 4-6 tygodnia można zaobserwować embriion, a około 10-12 tygodnia usłyszeć bicie serca.

Może to wydać się dziwne, ale Twoja ciąża zaczęła się już pierwszego dnia Twojej ostatniej miesiączki. Zapisz i zapamiętaj tę datę – dzięki niej lekarz będzie mógł wyznaczyć datę spodziewanego porodu. Podsumowując: pierwszy tydzień ciąży jest liczony od pierwszego dnia ostatniej miesiączki. Od tego momentu Twoja ciąża potrwa 40 tygodni, choć faktycznie będzie ich tylko 38 (biorąc pod uwagę, że do zapłodnienia doszło w 14 dniu cyklu – wiadomo jednak, że nie jest to nigdy pewne, stąd czas trwania ciąży liczy się od jedynej pewnej daty jaką jest pierwszy dzień miesiączki.) Okres ciąży dzieli się na trzy odcinki trzymiesięczne (trymestry).

Twoje Dziecko z grudki komórek zaczyna się już zmieniać w maleńkiego człowieczka. Pod koniec pierwszego miesiąca Twoje Maleństwo jest naprawdę maleńkie. Ma zaledwie około 1 milimetra –

jest więc mniej więcej wielkości ziarenka maku. Ale możesz być pewna, że zmieni się to bardzo szybko.

Twoje życie zmieni się całkowicie. Na początek zrezygnuj z alkoholu, zbyt dużych ilości kawy. Stopniowo zmniejszaj jej ilość. A jeśli nie możesz z niej całkowicie zrezygnować, zastąp ją kawą zbożową. Jest zdrowsza. Odpadają też ostre przyprawy, chipsy, napoje gazowane, szczególnie te słodkie, lepiej odstawić zupełnie. Najważniejsze jest teraz zdrowe odżywianie. Sporo świeżego powietrza, ruchu, tańca i radości. Zaczynasz najpiękniejszy okres w życiu. A więc: Bądź szczęśliwa. Twoje Maleństwo to wyczuje i znacznie szybciej wyczujesz jego pierwsze, radosne ruchy.

Przygotuj się na częste wahania nastrojów od euforii do czarnej rozpaczki i to w ciągu zaledwie kilku godzin. Na pewno się zdarzy, że będą Cię wyprowadzać z równowagi drobiazgi typu: nie mam co na siebie włożyć, znowu po sobie nie pozmywałeś, gdzie jest moja szczotka i tak dalej i tak dalej. Sama rozszerzysz tą listę o kolejne pozycje, bo będzie ich nieskończoność.

Bądź gotowa na płacz „bez powodu”, łkanie w poduszkę, chandrę, jakiej nie miałaś nawet przed okresem. To wszystko normalne reakcje przystosowawcze. Uprzedź o nich swoich bliskich, by nie dolewali oliwy do ognia. Hormony w Tobie szaleją jak nigdy wcześniej. Muszą się wyładować. Jeżeli możesz staraj się wyciszyć, myśl o dziecku, głaszcz się po rosnącym brzuszku, śpiewaj, czytaj, tańcz. Masz teraz, po raz ostatni, czas na wszystko.

Jeżeli pracujesz, zwolnij tempo. Niech inni zrobią coś za Ciebie i dla Ciebie. Szybko się przekonasz, że świat bez Ciebie nie zginie. Musisz umieć się odprężyć, machać ręką na rzeczy nieważne i cieszyć

się każdym nowym dniem, bo z każdą chwilą Twoje Maleństwo staje się coraz większe i mądrzejsze. Uczy się świata od Ciebie. Przebywaj więc z miłymi ludźmi, słuchaj dobrej muzyki, oglądaj łagodne filmy. Bądź spokojna.

## PIERWSZY TRYMESTR

### 1 MIESIĄC

#### 1 - 4 tydzień

W pierwszym tygodniu ciąży właściwie nic nadzwyczajnego się nie dzieje – trwa Twoja ostatnia miesiączka (kolejna będzie dopiero mniej więcej za rok). Brak miesiączki oznacza brak owulacji. Jest on spowodowany laktacją. Jednak nie daje to stuprocentowej pewności, że karmiąc piersią nie zajdziesz w kolejną ciążę. Tym jednak na razie się nie martw. Twoja komórka jajowa już wkrótce zostanie zapłodniona. Dotrze do niej jeden z kilkuset milionów plemników, zdoła on przedrzeć się przez wszystkie zapory i przebić do środka komórki jajowej. Jest to trudne zadanie, gdyż komórka jest gotowa do zapłodnienia jedynie przez 24 godziny. Najsilniejszy plemnik połączy się z jajeczkiem, a komórka zacznie się dzielić. Temperatura Twojego ciała po owulacji utrzyma się na podwyższonym poziomie.

Początkiem ciąży nie jest zapłodnienie, a zagnieżdżenie się zarodka w macicy. W wielu przypadkach bowiem zapłodnione jajo zostaje wydalone z ciała kobiety. Dochodzi do nieświadomego poronienia. Nikt nie jest w stanie ocenić, ile razy w życiu kobieta traci zapłodnione jajeczko.

Dzielący się intensywnie zarodek pod koniec 4 tygodnia ma już wielkość ziarenka maku. Staje się embrionem, mającym załączki



układu nerwowego, szkieletu, mięśni i organów wewnętrznych. Jednocześnie zaczyna się kształtować łożysko, które stanowi pomost między embrionem a Twoim krwioobiegami. Za pomocą pępowiny będziesz dostarczać swojemu maleństwu substancji odżywczych. Wewnątrz łożyska powstają także błony płodowe zawierające płyn owodniowy, który będzie chronił dziecko.

Musisz teraz bardziej niż zwykle dbać o swoją dietę. Przede wszystkim wyrzuć z niej papierosy i alkohol. Kieliszek czerwonego wina co prawda nie zaszkodzi, ale też nie pomoże (no, chyba że Tobie). Poza tym powinnaś zwiększyć ilość spożywanego białka, wapnia i żelaza. Zwracaj więc większą uwagę na mięso, jaja, rośliny strączkowe, warzywa liściaste, a także owoce. Powinnaś za to unikać: miękkich serów typu feta, brie, Camembert, niebieskie, nie pasteryzowanego mleka i soków, surowego mięsa, surowych jaj, owoców morza i pasztetów.

### Typowe dolegliwości początków

Możesz czuć zmęczenie, mrowienie w kończynach. Twoje piersi mogą być obrzmiałe jak przed okresem. Możesz zacząć tracić włosy. Ale możesz też mieć je piękne i lśniące jak nigdy dotąd. Z pewnością będziesz też znacznie częściej odwiedzać toaletę. Cóż, Twoje ciało produkuje sporo płynów.

Jedną z typowych dolegliwości początków ciąży są mdłości. Niestety mogą one pojawiać się nie tylko rano, ale nawet przez cały dzień. Na poranne mdłości pomaga powolne wstawanie. Budź się bez pośpiechu, abyś miała nawet pół godziny na leżenie w łóżku. Pamiętaj

o picciu dużej ilości płynów. Pomocne są specjalne herbatki z imbirem dla kobiet w pierwszym trymestrze ciąży. Niektórym pomagają też krakersy, innym mandarynki. Sama jednak będziesz musiała znaleźć własny sposób, unikając potraw i zapachów, które powodują nieprzyjemne uczucie w brzuchu. W wielu przypadkach mogą to być rzeczy, za którymi do tej pory przepadałaś. Na szczęście mdłości powinny ustać wraz z wejściem w drugi trymestr.

## **2 MIESIĄC**

### **5-8 tydzień**

W piątym tygodniu zaczyna rozwijać się serce dziecka, a tymczasem Ty zaczynasz czuć, że jesteś w ciąży. Pewnie zaczęłaś już obserwować wzrost brzucha i zmiany, jakim podlega Twoje ciało. A to dopiero początek. Twoje emocje zaczną cię momentami przerastać, będą się wahać od entuzjazmu poprzez wściekłość do uczucia kompletnego załamania. Wkrótce przekonasz się, że można jednocześnie cieszyć się i płakać. Pewnie będziesz się martwiła swoją ciążą, gdy pojawiać się będą skurcze w dole brzucha i objawy podobne do tych poprzedzających miesiączkę. Możesz odczuwać też bóle w dole pleców. Rosnąca macica robi sobie w Twoim ciele miejsce.

W szóstym tygodniu zamyka się cewa nerwowa Twojego dziecka. Będzie ona załączkiem rdzenia kręgowego. Serce bije coraz szybciej i bardziej rytmicznie. Zaczyna rozwijać się mózg. W siódmym tygodniu pojawiają się załączki kończyn. Mogłabyś także dostrzec oczy Twojego maleństwa. Ma już prawie 2 cm długości.

Podczas pierwszego USG około 6-7 tygodnia będziesz mogła po raz pierwszy zobaczyć swoje Maleństwo. Ono tam rzeczywiście jest! Z pewnością zaczyna do Ciebie teraz już naprawdę docierać, że wewnątrz Twojego ciała rozwija się nowe życie, za które Ty i tylko Ty jesteś w pełni odpowiedzialna. Za dwa tygodnie ten maleński zarodek stanie się już prawdziwym płodem.

Twój organizm zaczyna przejmować nad Tobą kontrolę. Musisz kilkanaście razy dziennie biegać do łazienki, jeść potrawy, których nie lubiłaś wcześniej, a teraz zrobisz wszystko, by je zdobyć. Musisz pić znacznie więcej. Odkryłaś już, że dobrze jest mieć przy łóżku butelkę z wodą mineralną.

Powinnaś już być po pierwszej wizycie u lekarza. Pewnie zapisał Ci witaminy, kwas foliowy. Teraz będziesz odwiedzać go częściej. Jeszcze nie czujesz, że jesteś w ciąży. Niczego po Tobie nie widać. A jednak pierwsze trzy miesiące to najważniejszy okres ciąży. Dbaj o siebie i swoje Maleństwo. Przede wszystkim ucz się wewnętrznego spokoju. Bądź radosna.

Oddychaj głęboko. Oddech pomaga dobrze dotleniać organizm, a także likwidować skurcze, bóle brzucha, które, niestety, mogą się pojawiać. Zaleca się oddychanie „brzuchem”, za pomocą przepony. Należy wciągać powietrze nosem, a wypuszczać powoli ustami.