

**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

Kontakt: wydawnictwo@e-bookowo.pl

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

Wydanie I 2008

www.e-bookowo.pl

Spis treści

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

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 embrion, 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 rozpacz 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 wyrzucić 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 piciu 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.

3 MIESIĄC

9-13 tydzień

W dziewiątym tygodniu ciąży Twoje dziecko przestaje być zarodkiem i zaczyna być płodem. Zanika mu ogonek, dzięki czemu coraz bardziej zaczyna przypominać dzidziusia. Rosną mu nóżki i rączki, powstają załążki dłoni i stóp. Maleństwo zaczyna się także energicznie ruszać, a nawet reagować na bodźce zewnętrzne takie jak ostre światło i hałas. Ale poczujesz jego ruchy dopiero w drugim trymestrze. W dziesiątym tygodniu rozwijają się oczy i uszy. Musisz zacząć uważać na to, co mówisz. Malec już wszystko słyszy!

Twoje serce pompuje teraz prawie połowę więcej krwi, by zasilić rozwijającego się maluszka. Możesz czuć się przez to nieco bardziej zmęczona. Zalecane są teraz spacery na świeżym powietrzu, by jak najbardziej dotlenić organizm. Serce Twojego dziecka bije dwa razy szybciej od Twojego, jego prędkość wynosi od 120 do 140 uderzeń na minutę. Możesz posłuchać tego łomotania podczas wizyty u lekarza. Z pewnością będzie to niezwykle przeżycie.

W 11 tygodniu ciąży zaczynają rozwijać się narządy płciowe. Być może uda się dostrzec płeć Twojego dziecka podczas badania USG, choć wynik nie musi być wcale ostateczny. Poza tym w 13 tygodniu Twoje maleństwo ma już ukształtowane wszystkie najważniejsze organy zewnętrzne, a w dodatku nadal intensywnie rośnie.

Ty także zaczęłaś przybierać na wadze. W pierwszym trymestrze powinnaś przytyć około 2 kg, w drugim 5 kg, a w trzecim ok. 4,5 kg. Odpowiada to wadze płodu, wód płodowych, łożyska,

macicy, piersi i większej ilości krwi. Kobiety średnio przybierają na wadze od 10 do 15 kg.

Po pierwszym trymestrze

Gratulacje. Udało Ci się. Najtrudniejsze za Tobą. Przetrwałaś najszybszy i najbardziej narażony na problemy okres rozwoju Twojego dziecka. Mdłości minęły. Ciało się ustabilizowało. Czujesz przypływ energii. Jesteś wspaniała. Nosisz w sobie Dziecko. Wszyscy powinni Ci tego zazdrościć, bo to nie jest łatwy wyczyn.

Jesteś szczęśliwa. Przymierzasz nowe ciuchy. Zaczynasz myśleć o tym, jaką będziesz mamą, gdzie postawić łóżeczko. Być może już zaczynacie wybierać imiona. Kolejne USG zdradzi Wam już pewnie płeć Dziecka. Nie będzie to wynik stuprocentowy, ale zawsze to już coś. Można zacząć myśleć o Dziecku już jako o Synku lub Córeczce.

Lubisz spędzać czas ze swoim rosnącym brzuszkiem. Głaszczesz go przed snem, uspokajasz, gdy małe za bardzo się wierci nie pozwalając Ci spać. Oj, snu potrzeba Ci teraz dużo. Wcześniej nie zdarzało Ci się przespać 12 godzin, a teraz czujesz, że i to jest za mało. Słusznie, gdy Maleństwo opuści Twój brzuszek nie będziesz miała okazji się wyspać. Korzystaj więc z tego przywileju teraz, choć nie można wyspać się na zapas, to przynajmniej miłe wspomnienia pozostaną.

DRUGI TRYMESTR

4 MIESIĄC

14-17 tydzień

Twoje maleństwo zaczyna ćwiczyć mięśnie twarzy, robi śmieszne miny, marszczy buzię, próbuje wykonywać ruchy podobne do ssania bawiąc się swoim kciukiem. Jego buzia coraz bardziej przypomina twarz dziecka – oczy są już na swoim miejscu, a uszy przesuwają się na boki głowy.

Maleństwo nadal intensywnie ćwiczy swoje ciało, rozpychając się coraz wyraźniej. Jest to okres, w którym zaczniesz odczuwać nieśmiałe łaskotanie brzuchu, przypominające dotyk skrzydeł motyla. Z pewnością dostarczy Ci to wielu przyjemnych wrażeń.

No i niestety zaczyna Ci już brakować Twoich zwykłych ubrań, a Twoja ciąża staje się coraz bardziej widoczna. Niedługo zaczniesz mieć pierwszeństwo w kolejkach i coraz więcej ludzi będzie Ci ustępować miejsca w autobusie.

Tymczasem możesz zacząć mieć uczucie zatkanego nosa. Czasem pojawia się w nim krew. Jest to normalny objaw ciąży. Progesteron produkowany teraz powoduje większy obieg krwi w śluzówce nosa, stąd wrażenie jego obrzmienia mimo braku faktycznego kataru wynikającego z przeziębienia.

Około 16 tygodnia na główce Twojego dzidziusia pojawiają się pierwsze włoski. Meszek zaczyna też pokrywać całe jego ciało. Być może urodzi się z maleńkimi włoskami na pleckach, które jednak szybko ulegną wytarciu.

Twoje maleństwo szaleje w brzuchu, a Ty nareszcie zaczynasz odczuwać przypływ energii. Być może poranne mdłości masz już za sobą, czujesz się lepiej, masz ochotę zdobywać świat. Zrób coś dla siebie, idź do kina, na wycieczkę, odwiedź koleżanki. Później nie będzie na to czasu. Nie przesadzaj tylko z nadmierną aktywnością. Musisz teraz uważać na opuchnięte stopy i kostki. Dobrze robią specjalne herbatki przeznaczone dla kobiet w tym okresie ciąży. Możesz też jak najczęściej wypoczywać z nogami uniesionymi do góry. Nikt nie ma większego prawa do leżenia z nogami w górze... Aby zminimalizować dolegliwości związane z żylakami, śpij na boku, najlepiej na lewym. W miarę wzrostu Twojego brzuszka wygodnie Ci też będzie z poduszką umieszczoną między kolanami.

Pod koniec czwartego miesiąca dzieciaczek będzie mierzył już około 16-17 cm i ważył około 200 gram.

5 MIESIĄC

18-22 tydzień

Twoje dziecko jest wyjątkowe nie tylko dla Ciebie, ale również wobec prawa. W tym miesiącu wykształciły się jego linie papilarne. Ciało nabiera też okrągłych kształtów dzięki gromadzącemu się tłuszczowi. Jeśli masz w sobie dziewczynkę, jej system rozrodczy jest już dobrze rozwinięty, a jej jajniki zawierają już ponad 6 milionów komórek jajowych – Twoich potencjalnych wnucząt. Męskie narządy płciowe Twojego synka także są już ukształtowane. Można więc będzie je obejrzeć podczas badania USG. Jest to ważny moment. Lekarz określi płeć Waszego potomka. Będziesz odtąd mogła myśleć o swoim dziecku jako on lub ona i zacząć wybierać najpiękniejsze imię. Tym bardziej, że zmysły dziecka wykształciły się już na tyle, że zaczyna reagować na dźwięki dochodzące spoza brzucha. Zacznij więc słuchać łagodnej muzyki, jeśli nie chcesz urodzić nerwowca. Możesz też mówić do dziecka gładząc się po brzuchu. Z pewnością za jakiś czas odpowie delikatnym kopniaczką. Czasem możesz też poczuć czkawkę swojego maleństwa w postaci rytmicznych ruchów.

Możesz sobie pogratulować, bo 20 tydzień to właściwie już połowa ciąży. Teraz zaczniesz odliczać tygodnie do rozwiązania, patrząc jak twój brzuch rośnie, a dziecko porusza się coraz intensywniej. Zresztą malec mierzy już ponad 20 cm. Nie jest więc już taki malutki. Jego serduszko bije teraz głośno i wyraźnie, dwa razy szybciej od Twojego. Z pewnością lekarz pozwoli Ci posłuchać tego

niezwykłego dźwięku. Możesz też spróbować sama, używając stetoskopu. Takie podsłuchiwanie maluszka będzie miłym przeżyciem dla Ciebie i reszty rodziny.

Twoja macica będzie teraz rosła w zastraszającym tempie jednego centymetra na tydzień. Zaczynasz też coraz częściej odczuwać bóle w dolnej części pleców, które towarzyszyć Ci będą jeszcze przez jakiś czas po porodzie. Twój kręgosłup wygina się, by unieść rosnący w Twoim brzuchu ciężar. Coraz trudniej będzie Ci wytrzymać w pozycji leżącej na plecach. Ulgę przyniesie Ci kładzenie nóg na podwyższeniu podczas siedzenia, spanie na boku oraz niezawodne masaże, do których musisz przekonać przyszłego ojca.

Czas na zmiany

Twoje piersi stają się pełniejsze. Przygotowują się do przyszłego karmienia. Ciało zaczyna akceptować nową sytuację i przestaje się już buntować. Teraz to Ty będziesz musiała zacząć „się poświęcać”. Maleństwo chce rosnąć jak najszybciej, potrzebuje więc dużo pokarmu. Nie dziw się więc, że nagle zaczniesz opróżniać lodówkę w środku nocy, a Twoim przysmakiem będzie kotlet mielony ze śledziem popity sokiem marchwiowo-truskawkowym. Ze starych przesądów wynika, że matki synów mają ochotę na rzeczy kwaśne, jak słynna kiszona kapusta czy ogórki, a matki córek uwielbiają rzeczy słodkie i nie zasną bez batonika czy loda w czekoladzie. Nie zadręczaj się jednak, jeśli będziesz miała ochotę na potrawy słodko-kwaśne. Pamiętaj jedynie, by oprócz dziwacznych zachcianek dostarczać

organizmowi także zdrowych posiłków, niezbędnych witamin i minerałów.

Inna zmiana jest związana z Twoim wyglądem. Szczęśliwe kobiety będące w ciąży aż promieniają zdrową cerą bez żadnych przebarwień i pryszczyków. Zauważa to ich otoczenie. Poza tym Twoje ciało prędzej czy później zacznie się zaokrąglać. Musisz się z tym pogodzić. I absolutnie nie przejmować. Z pewnością poszerzą Ci się biodra. Będziesz musiała rozstać się na jakiś czas z ulubionymi jeansami. Dlatego: kup sobie inne. Ciuszki ciążowe powinny Ci się podobać i powinnaś się w nich jak najlepiej czuć. Nie zakładaj workowatych kiecek, chyba że takie właśnie lubisz. Nie ukrywaj swojego brzuszka. Bądź z niego dumna. Dbaj tylko, by Twojemu Maleństwu było zawsze ciepłutko. Wystawianie nagiego brzucha na działanie zimna tylko dlatego, że dobrze wyglądasz w krótkiej bluzeczce nie jest najlepszym pomysłem.

6 MIESIĄC

23-27 tydzień

Malec waży już pół kilograma i mierzy około 25 cm. Coraz bardziej przypomina noworodka. Czujesz go już bardzo wyraźnie, bo coraz bardziej się rozpycha, a Twój brzuszek powiększa się do zupełnie nowych rozmiarów. Jest to czas największej aktywności Twojego maluszka. Pod koniec ciąży będzie miał za mało miejsca na szaleństwa. Musisz się przygotować na silne kopnięcia i jego wzmożoną aktywność... nocą. W ciągu dnia będzie spać kołysany Twoimi ruchami.

Choć czujesz się w swojej ciąży coraz bardziej pewnie, musisz jednak bardziej na siebie uważać. Jest to czas, w którym może Ci już zagrażać przedwczesny poród. Właśnie teraz możesz zacząć odczuwać pierwsze skurcze, będące zapowiedzią skurczy porodowych. Nie są one groźne – po prostu Twoja macica zaczyna „ćwiczyć”. Ale musisz uważać, czy nie stają się regularne i zbyt częste. O wszystkim informuj lekarza. Gdy skurcze są zbyt silne postaraj się zmienić pozycję: pospacerować lub położyć się, jeśli masz taką możliwość. Możesz też napić się czegoś i poczekać chwilę aż skurcz minie. Dziecko urodzone w szóstym miesiącu ma większe szanse na przeżycie dzięki nowoczesnemu sprzętowi, ale jego organizm nie jest w pełni przygotowany do samodzielnego życia, a przede wszystkim do oddychania i przyjmowania pokarmów. Takiego maleństwa nie będziesz nawet mogła dotknąć czy przytulić, by mu nie wyrządzić krzywdy. Zwracaj zatem uwagę na wszystko, co dzieje się z Twoim ciałem. Sączenie się płynu owodniowego z pochwy wymaga natychmiastowego kontaktu z lekarzem.

Nadszedł także czas na badanie poziomu glukozy we krwi, które wykryć ma oznaki cukrzycy ciążowej. Badanie polega na pobraniu krwi przed i po wypiciu szklanki słodkiego płynu, czyli roztworu glukozy. A leczenie polega na zastosowaniu odpowiedniej diety, a czasem na podaniu leków.

Kolejna niezbyt przyjemna sprawa to konieczność częstego korzystania z toalety. Rosnąca macica uciska Twój pęcherz, a Ty masz wrażenie, że on nigdy nie jest pusty. Większość ciężarnych skarży się także na bezsenność i potrzebę wychodzenia do łazienki w środku nocy lub nad ranem, kiedy to śpi się najprzyjemniej. Czasem jest to „tylko” leżenie ze wzrokiem wbitym w sufit i myślenie: „kiedy to się

wreszcie skończy i będę mogła się wyspać?” Wiadomość dla Ciebie: nieprędko. Po porodzie będziesz się budziła na każde najcichsze zakwilenie Twojego dziecka. Ciesz się, że na razie możesz sobie beczynnie poleżeć.

Przykre dolegliwości

Takie też niestety są. Rosnący dzieciaczek rozpycha się w Tobie, uciskając narządy wewnętrzne. Jednym z bardziej przykrych dolegliwości są żylaki odbytu. Staraj się unikać obstrukcji jedząc produkty bogate w błonnik, pijąc dużo wody i regularnie ćwicząc. Lekarz może Ci także przepisać specjalne tabletki i maści.

Wraz z powiększaniem się brzuszka zaczniesz coraz częściej odczuwać ból w dolnej części pleców. Ból pleców nie należy do przyjemnych. Twój kręgosłup zmienia kształt pod wpływem ciężaru, odginając się w okolicy lędźwiowej w kierunku brzucha. Wszystko po to, byś mogła lepiej utrzymywać równowagę nosząc przed sobą wypełniony brzuszek. Pomagają ćwiczenia zalecane w licznych publikacjach, między innymi tzw. koci grzbiet. Dobrze są także masaże, które może Ci robić Twój ukochany. Będzie to miły sposób na spędzenie wspólnych chwil. Niech przy tym głaszcze Cię po brzuchu, by Maleństwo przyzwyczajało się również do jego dotyku.

Zapomnij też o spaniu na brzuchu. Po pierwsze jest to niewskazane, a po drugie będzie Ci po prostu niewygodnie. Pozycja na plecach też odpada ze względu na hamowanie dostępu tlenu do krwi, a więc i pępowiny. Będziesz musiała przyzwyczaić się do spania na boku. Dla większej wygody między kolana możesz włożyć poduszkę. Ta

pozycja będzie Ci także towarzyszyć jeszcze długo po porodzie, gdy będziesz karmić maluszka lub tulić go do snu.

Na koniec tego miesiąca dzieciaczek waży już prawie kilogram i mierzy ponad 30 cm!

TRZECI TRYMESTR

7 MIESIĄC

28-31 tydzień

Powieki Twojego maleństwa wykształciły się już na tyle, że właśnie się otworzyły. Odtąd maluch zaczyna reagować na zmiany natężenia światła. Jego mózg jest z każdym dniem coraz bardziej pofałdowany. Powolutku kształtuje się jego inteligencja. Możesz zacząć słuchać Mozarta i czytać na głos bajeczki. Maluch Cię słyszy! Gdy się urodzi, zdziwisz się, że uśmiecha się radośnie, słysząc historyjki, które czytałaś mu, gdy pływał sobie jeszcze w brzuchu.

Popatrz na swoje ciało. Znowu się zmieniło. Twoje brodawki sutkowe ściemniały i powiększyły się. Na brzuchu mogły pojawić się już rozstępy w postaci ciemnych nieregularnych linii, także na biodrach, pośladkach i udach. Jest wiele kremów, które mają temu zapobiegać i leczyć. Jeśli jeszcze niczego nie zauważyłaś, możesz stosować po kąpieli oliwkę dla dzieci. Pozwoli nawilżyć skórę i sprawi, że będzie bardziej elastyczna. Pomogą także delikatne masaże.

Pewnie coraz częściej zaczynasz myśleć o porodzie, o tym, czy sobie poradzisz, czy nie będzie bolało. Prawda jest taka, że boleć na pewno będzie. Możesz jedynie złagodzić ból, a także skrócić czas dochodzenia do siebie i to już teraz. By ułatwić sobie poród, czyli

przejście główki dziecka przez pochwę, możesz wykonywać ćwiczenia uelastyczniające jej mięśnie. Są to tzw. ćwiczenia Kegla. Polegają na napinaniu mięśni pochwy jak podczas wstrzymywania moczu. Kilka minut dziennie takich ćwiczeń pomoże dziecku w przedostaniu się na świat i być może zapobiegnie pęknięciu krocza i konieczności wykonania nacięcia. Efekt: szybciej dojdiesz do siebie po porodzie, bo nie będziesz miała założonych szwów.

Kolejna „przyjemność” okresu ciąży to zgaga. Co pomaga? Szklanka ciepłego mleka wieczorem, migdały i unikanie obfitych posiłków przed snem. Jeszcze inna dolegliwość to żylaki odbytu. Mogą objawiać się krwawieniem i bólem. Musisz o tym poinformować lekarza, gdyż wszelkie zakażenia w tamtych okolicach mogą okazać się niebezpieczne. Leczenie polega na robieniu nasiadówek w ciepłej wodzie i stosowaniu odpowiednich maści. Często też pojawiać się mogą, szczególnie nocą, skurcze łydek. Pomocne są masaże i naciąganie palców nóg ku górze. Ważna jest także Twoja dieta, która powinna być bogata w wapń (nabiał) i potas (pomidory i banany).

Możesz także odczuwać wzrost temperatury otoczenia. Nawet w środku zimy. Tak naprawdę to tylko Tobie jest tak gorąco. Przekonasz się o tym mierząc sobie temperaturę. Sięgnie pewnie 37°C. I będzie to Twoja normalna ciążowa temperatura. Mimo tego, że jest Ci nieustannie gorąco, staraj się nie przesadzać z rozbieraniem się. Nie możesz się przeziębici. Choćby dlatego, że w czasie ciąży nie można przyjmować leków, które zwykle bierzesz przeciwko grypie. Można leczyć się herbatą z miodem i cytryną, witaminą C, rutinascorbinem i ciepłymi skarpetami.

Coraz częściej też będzie Ci brakować tchu. Podziękuj za to swojej macicy, która zaczęła właśnie uciskać przeponę. Na szczęście

nie potrwa to długo. Pod koniec ciąży macica obniży się, uwalniając Twój oddech.

Twój malec waży pod koniec tego miesiąca około 1,5 kilograma i mierzy ponad 40 cm! Sama widzisz, że rośnie w zawrotnym tempie.

8 MIESIĄC

32-35 tydzień

Twoje maleństwo obraca się właśnie główką w dół, przygotowując do wyjścia na świat. Jest mu coraz ciasniej, a płynu owodniowego, w którym dotąd swobodnie sobie pływał, jest coraz mniej. Dzięki temu będziesz mogła sama wyczuć, gdzie aktualnie znajdują się jego nóżki, plecki i główka. Możesz już się z nim pobawić: postukaj delikatnie palcem w brzuch tam, gdzie podejrzewasz są jego nóżki. Malec odpowie podobnym kopnięciem, albo przewróci się na bok, „uciekając” przed Tobą. Dostarczy Wam to wiele radości. Powoli zaczynacie zaprzyjaźniać się ze sobą. Mów do maluszka. Przecież ono wszystko już słyszy, a może i rozumie. W każdym razie Twój spokojny głos na pewno go ukoi. Szczególnie, gdy czegoś się przestraszy i kopnie Cię boleśnie w żebra...

Jesteś już pod koniec swojej drogi. Z pewnością lekarz będzie chciał Cię teraz widywać znacznie częściej. Najwyższy czas wybrać szpital, w którym zamierzasz rodzić. Wybierz się na wycieczkę, porozmawiaj z lekarzami, położnymi, rodzącymi. Szpital, w którym będziesz rodzić powinien być „Przyjazny Dziecku” i należeć do akcji „Rodzić po ludzku”. Zapewni Ci to komfortowe warunki i da gwarancję,

że zostaniesz dobrze przeszkolona w opiece nad dzieckiem i karmieniu piersią. To bardzo ważne, gdyż karmienia piersią będziecie się uczyli z maleństwem tuż po porodzie. Sprawdź też, czy możesz przebywać z dzieckiem na sali przez cały czas (tzw. *rooming-in*). Zacieśnia to więź między wami i uczy prawidłowej opieki nad maleństwem. Gdy wrócicie do domu, będziesz zaangażowana w opiekę przez całą dobę.

Opracujcie też z bliskimi plan dotarcia do szpitala. Spakuj już teraz potrzebne rzeczy. Gdy zaczniesz rodzić, poziom paniki nie pozwoli Ci na zastanawianie się nad zawartością torby. Zabierz do szpitala:

1. dwie koszule nocne rozpinane pod szyją (ułatwią karmienie)
2. jednorazowe majtki
3. podkłady higieniczne
4. pieluchy dla dorosłych lub największe na świecie podpaski
5. coś do czytania (pierwsza faza porodu może potrwać kilkanaście długich godzin)
6. wodę mineralną niegazowaną
7. termometr
8. skarpety i wygodne kapcie
9. oczywiście przybory higieniczne i kosmetyki

Zapytaj w szpitalu, który wybierzesz, czy masz dostarczyć coś jeszcze. Często się zdarza, że szpitale mają swoje wymagania związane z brakiem funduszy. Nie musisz się jednak o nic martwić. Każdy szpital ma obowiązek przyjąć rodzącą, nawet jeśli znajduje się on daleko od

Twojego miejsca zamieszkania. Akcja porodowa może przecież zacząć się wcześniej niż przypuszczasz, gdy będziesz na przykład na wakacjach. Musisz być od teraz przygotowana na wszystkie ewentualności.

Kiedy to się zacznie i jak będzie przebiegać? Takie pytania coraz częściej chodzą Ci teraz po głowie. Wsłuchujesz się w siebie bardziej uważnie niż dotychczas. Zapowiedzią porodu są regularne i częste skurcze, uczucie „ciągnięcia w dół”, a także ucisk na kość ogonową. Zdarza się też pęknięcie błon płodowych i wyciek płynu owodniowego oraz wypadnięcie czopa śluzowego zabarwionego krwią, co oznacza, że macica otworzyła się i zaczęła się rozwierać. O każdym z tych objawów musisz powiadomić lekarza, a najlepiej udać się po prostu do szpitala, może to tylko fałszywy alarm, a może to już? W każdym razie, lepiej mieć pewność.

Dieta

To, co jesz i pijesz w czasie ciąży ma niewątpliwy wpływ na zdrowie i rozwój Twojego dziecka. Twój malec reaguje na smaki. Reaguje bardziej żywiołowo, gdy coś mu smakuje. Podobno Twoja skłonność do słodczy wróży Ci dziewczynkę, natomiast chęć zjedzenia czegoś ostrego lub kwaśnego – chłopczyka. Problem w tym, że w ciąży możesz mieć ochotę na ogórka kiszzonego z czekoladą. Takie wróżenie z zachcianek nie zawsze się sprawdza. Niektóre mamy wierzą, że picie coli zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia kolki u noworodka. Tak, czy inaczej coli lepiej unikać. Nie jest to najzdrowszy napój dla dziecka. Lepiej zrobisz pijąc soki i wody bez dwutlenku węgla. Pod

koniec ciąży powinnaś także dostarczać organizmowi więcej białka i tłuszczu oraz żelaza. Twoje dziecko w najbliższym czasie podwoi swoją wagę. Ale nie przesadzaj. Jedz dla dwojga, a nie za dwoje. Pamiętaj o swojej figurze i dobrym samopoczuciu. Nie jest to oczywiście najlepszy moment na rozpoczynanie odchudzania, ale warto odżywiać się mądrze, bez popadania w przesadę. Powinnaś teraz przybierać na wadze około pół kilograma tygodniowo, ale nie wpadaj w panikę, jeśli jest inaczej. Każda ciąża jest inna, wyjątkowa. I tylko od Ciebie zależy, by przebiegała w spokoju i radosnym oczekiwaniu.

Jedz to, co lubisz i na co masz ochotę. Ciało samo Ci podpowie, czego mu brakuje i co powinnaś mu dostarczyć. Stąd owe słynne „zachcianki”. Gdy potrzebujesz witamin, nie możesz przestać myśleć o sokach czy owocach, a gdy organizm domaga się magnezu, marzysz o czekoladzie. Magnez jest Ci bardzo potrzebny, pomaga się zrelaksować i zachować dobre samopoczucie. Żeby nie przesadzić z czekoladą, możesz go zażywać w postaci tabletek. Poproś lekarza o przepisanie ich, jeśli czekolada zaczyna Ci się śnić i czujesz, że przed posiłkami drżą Ci dłonie.

Pod koniec tego miesiąca Twój malec może już ważyć 2 i pół kilograma i mierzyć nawet 47 cm.

9 MIESIĄC

36-40 tydzień

Ostatni miesiąc jest już tylko czasem mniej lub bardziej gorączkowego oczekiwania. Maleństwo już sobie podrosło i jest gotowe do wyjścia, ale tak naprawdę to ono zdecyduje, kiedy to się stanie. Wyliczenia Twoje czy lekarza dać Ci mogą jedynie przybliżoną datę. Dzieci rodzą się dwa tygodnie przed lub po spodziewanym terminie. Choć są i takie, które przychodzą na świat dokładnie w 40 tygodniu ciąży. Gdy Twoje dziecko będzie gotowe z pewnością Cię o tym poinformuje.

Lekarz będzie Cię teraz badał co tydzień, sprawdzając, czy szyjka macicy skraca się i zaczyna rozwierać. Na tej podstawie, a także częstotliwości skurczy, określi spodziewany termin porodu. Musisz być jednak gotowa na niespodzianki.

Zapewne masz już dosyć ciąży. Czujesz się ociężała, niezgrabna, marzysz o tym, by wreszcie brzuch był tylko Twój. Chciałabyś już przymierzyć maleńkiemu człowieczkowi zgromadzone ciuszki, zobaczyć, jak będzie wyglądać w tych czy tamtych śpioszkach. Wyobrażasz sobie, jak będzie wyglądać, jak sobie dasz ze wszystkim radę. Wiele podpowie Ci instynkt i miłość do dziecka, które jest i będzie tylko Twoje.

Tymczasem Twoje maleństwo przygotowuje się do swojej pierwszej wielkiej podróży. Ułożyło się już bardzo nisko w Twojej macicy, główką torując sobie drogę. Jest też mniej ruchliwe, jakby zbierało siły do tego wielkiego, ale waszego wspólnego pierwszego

wysiłku. Martwisz się, jak uda mu się przecisnąć przez Ciebie. Na szczęście główka dziecka jest początkowo na tyle miękka, że dostosowuje się swoim kształtem do Twoich dróg rodnych. I... jakoś to będzie. Znajdziesz w sobie tę wielką siłę, która pozwoli Ci wypchnąć na świat Twoje maleństwo. Sam poród tak naprawdę nie trwa aż tak potwornie długo. Jest to właściwie kilka silnych pchnięć wykonanych przez Twoje mięśnie. Musisz nastawić się pozytywnie i myśleć o porodzie jak o wspaniałym, wyjątkowym przeżyciu. Bo, to, że jest ono wyjątkowe nie ulega wątpliwości.

Twoje maleństwo ma już odpowiednie wymiary i wagę, by stać się noworodkiem. Ma już teraz ponad 50 cm i waży około 3 i pół kilograma. W ciągu tych niespełna 9 miesięcy z grudki komórek stał się ślicznym dzieciaczkiem, który już wkrótce wypełni bez reszty cały Twój czas, aż zaczniesz tęsknić za „pięknymi czasami” ciąży. Powinnaś teraz przygotować się na jego przyjście, bo z pewnością odmieni ono Twoje życie.

Wyprawka dla dziecka

Zgodnie z przesądami, nie powinno się kupować niczego przed końcem szóstego, siódmego miesiąca. Z czego to wynika, nie wiadomo. Być może z pragnienia, by „nie zapeszyć”. Faktycznie, dopiero pod koniec ciąży można z większym prawdopodobieństwem określić zarówno płeć dziecka, jak i spodziewany termin porodu. Od Ciebie jednak zależy, kiedy wybierzesz się na upragnione zakupy. Pięknych rzeczy dla dzieci jest teraz mnóstwo. Sklepy kuszą ofertami, kolorami, atrakcjami. Nie daj się zwieść, kup jedynie to, co naprawdę będzie Wam potrzebne. Sklepy nie znikną, gdy urodzisz. Nie kupuj więc mnóstwa rzeczy na zapas. Zdążysz to zrobić, gdy pojawi się maleństwo, które dokładnie Ci „powie”, czego najbardziej potrzebuje.

Rzeczy, które będziesz potrzebowała na początek:

1. **Łóżeczko.** Może być tradycyjne, drewniane, może być kojec, kołyska. To zależy od Ciebie i twojego portfela. Ważne, by miejsce do spania było bezpieczne i zaopatrzone w twarde materacyk. Dla starszego, raczkujące dziecka, dobry będzie kojec, w którym będzie mogło bezpiecznie się bawić i ćwiczyć swoje umiejętności.

2. **Wózek.** Najpraktyczniejszy będzie taki uniwersalny, z możliwością zamiany go na spacerowy. Zdziwisz się, jak szybko dziecko zacznie siedzieć i będzie chciało oglądać świat podczas spacerów.

3. **Wanienka** wraz z piankowym materacykiem, by łatwiej Ci było kąpać ruchliwe niemowlę.

4. **Kocyk**

5. Śpiworem do spania (zapobiegnie odkrywaniu się w nocy)

6. **Zestaw ubranek** (zaczynij od rozmiaru 62, a nawet 68, gdyż noworodki mają średnio 53-58 cm długości, a rosną bardzo szybko):

a. kilka par kaftaników

b. body z długim i krótkim rękawkiem

c. śpioszki (najlepiej rozpinane w kroku)

d. skarpetki

e. czapeczki (nieodzowne na spacerze, po kąpieli chronią przed przeziębieniem uszka)

7. **Zestaw pieluch tetrowych** (tak, tak przydadzą się choćby do przecierania buzi)

8. **Kilka butelek**

9. **Smoczek**. Nie zaleca się podawania go w ciągu pierwszych 6 tygodni, ale potem bardzo się przyda

10. **Kosmetyki** (używaj kosmetyków jednej firmy. Łatwiej odkryjesz, czy kosmetyk nie uczula maleństwa):

a. Oliwka (stosowana tylko po kąpieli)

b. Krem ochronny do buzi na słońce i niepogodę

c. Płyn do kąpieli

d. Sudocrem lub pentacrem – krem na odparzenia

f. szczotka do włosów

g. gruszka do odciągania ewentualnego kataru

11. Fotelik samochodowy

12. Nosidełko (przyda się, gdy będziesz chciała mieć wolne ręce, a maluch koniecznie będzie chciał być blisko Ciebie)

Wielki finał, czyli poród

Poród może trwać kilka dni, kilkanaście godzin, a nawet godzinę. Może przebiegać zupełnie niezauważenie, a może być bolesny i męczący. Najbardziej intensywna jest ostatnia faza porodu, kiedy dochodzi już do parcia.

Na pewno słyszałaś o tym wydarzeniu setki nieprzyjemnych historii, mrozące krew w żyłach opowieści o powikłaniach i koszmarach. Nie oszukujmy się, poród nie jest najprzyjemniejszym przeżyciem w życiu, jednak wiele zależy od Twojego nastawienia. Nie traktuj tego jak straszny szpitalny zabieg. Pomyśl raczej, że oto dane Ci jest doznanie jednego z najpiękniejszych przeżyć w życiu kobiety. Dobrze, jeśli Twój Ukochany będzie przy Tobie, by nie tylko Cię wspierać trzymając za rękę, ale by zobaczyć, jak wielki wysiłek musisz wykonać, jak wielkie jest Twoje poświęcenie. To z pewnością Was do siebie zbliży. Poza tym, będziesz miała przy sobie opiekuna, który zajmie się różnymi sprawami, gdy Ty będziesz odpoczywać. Mąż będzie mógł asystować lekarzowi przy pierwszych pomiarach i badaniach Maleństwa.

Oboje zobaczycie Wasze dziecko jednocześnie po raz pierwszy. Poród jest, mimo Twojego bólu i niepewności cudownym przeżyciem – oto dajesz nowe życie. Od teraz jesteście rodzicami, a

Maleństwo jest teraz w pełni od was zależne. To wielka odpowiedzialność, a zarazem radość i duma.

Podczas samej akcji pamiętaj o odpowiednim oddychaniu. Jeśli uczęszczałaś do szkoły rodzenia, na pewno wiesz o co chodzi, a jeśli nie, po prostu zaufaj swojej intuicji. Oddychanie nie tylko łagodzi bóle, ale i pomaga podczas parcia, zapewniając jednocześnie dostawę tlenu dla dzieciaczka.

Zaraz po urodzeniu noworodek zostanie położony na Twoim brzuchu. Po raz pierwszy w życiu będziesz mogła tak naprawdę zobaczyć, dotknąć i przytulić swoje ukochane, wyczekane maleństwo. Na pewno zdziwi Cię jego wygląd. Spodziewałaś się pulchnego, różowego bobasa, a dostałaś do rąk małą, pomarszczoną kruszynkę. Uśmiechnij się do niej. Właśnie przeżyła największy w swoim życiu wstrząs - z ciemnego, przytulnego, ciepłego miejsca nagle została wypchnięta na jasny, zimny świat. Tylko Twój głos, Twój zapach i Twoje ciepło może złagodzić poczucie zagrożenia. Bo już za chwilę zajmą się dzieciątkiem obce dłonie, które będą je ważyć, mierzyć i badać.

Pierwsze chwile z maleństwem sprawią, że zapomnisz o bólu i po raz pierwszy poczujesz przypływ hormonów szczęścia, które pomogą Ci w nowych, wcale nie łatwych obowiązkach.

Zaczyna się teraz zupełnie nowy etap w Twoim życiu. Odtąd będziesz mogła mówić o sobie Mama. Nie jest łatwo to sobie uświadomić. Przychodzi to z czasem. W pewnym jednak momencie uświadomisz sobie, że istnieje ktoś ważniejszy od Ciebie i będzie to piękne odczucie, dodające sił i energii w najtrudniejszych momentach.

Zakupiono w NEXTO: 3092536