

**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



Kontakt: wydawnictwo@e-bookowo.pl

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

Wydanie I 2008

Spis treści

<u>IESTEŚ W CIAŻY</u>	5
<u>PIERWSZE OBJAWY CIAŻY</u>	5
<u>PIERWSZY TRYMESTR</u>	9
1 MIESIĄC	9
1 - 4 TYDZIEŃ	9
2 MIESIĄC	11
5-8 TYDZIEŃ	11
3 MIESIĄC	13
9-13 TYDZIEŃ	13
<u>DRUGI TRYMESTR</u>	15
4 MIESIĄC	15
14-17 TYDZIEŃ	15
5 MIESIĄC	17
18-22 TYDZIEŃ	17
6 MIESIĄC	19
23-27 TYDZIEŃ	19
<u>TRZECI TRYMESTR</u>	23
7 MIESIĄC	23
28-31 TYDZIEŃ	23
8 MIESIĄC	25
32-35 TYDZIEŃ	25
9 MIESIĄC	29
36-40 TYDZIEŃ	29
<u>WYPRAWKA DLA DZIECKA</u>	31
<u>WIELKI FINAŁ, CZYLI PORÓD</u>	33

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 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.