

**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>	4
<u>PIERWSZE OBJAWY CIAŻY</u>	4
<u>PIERWSZY TRYMESTR</u>	5
1 MIESIĄC	5
1 - 4 TYDZIEŃ	5
2 MIESIĄC	BŁĄD! NIE ZDEFINIOWANO ZAKŁADKI.
5-8 TYDZIEŃ	BŁĄD! NIE ZDEFINIOWANO ZAKŁADKI.
3 MIESIĄC	BŁĄD! NIE ZDEFINIOWANO ZAKŁADKI.
9-13 TYDZIEŃ	BŁĄD! NIE ZDEFINIOWANO ZAKŁADKI.
<u>DRUGI TRYMESTR</u>	6
4 MIESIĄC	6
14-17 TYDZIEŃ	6
5 MIESIĄC	BŁĄD! NIE ZDEFINIOWANO ZAKŁADKI.
18-22 TYDZIEŃ	BŁĄD! NIE ZDEFINIOWANO ZAKŁADKI.
6 MIESIĄC	BŁĄD! NIE ZDEFINIOWANO ZAKŁADKI.
23-27 TYDZIEŃ	BŁĄD! NIE ZDEFINIOWANO ZAKŁADKI.
<u>TRZECI TRYMESTR</u>	7
7 MIESIĄC	7
28-31 TYDZIEŃ	7
8 MIESIĄC	BŁĄD! NIE ZDEFINIOWANO ZAKŁADKI.
32-35 TYDZIEŃ	BŁĄD! NIE ZDEFINIOWANO ZAKŁADKI.
9 MIESIĄC	BŁĄD! NIE ZDEFINIOWANO ZAKŁADKI.
36-40 TYDZIEŃ	BŁĄD! NIE ZDEFINIOWANO ZAKŁADKI.
<u>WYPRAWKA DLA DZIECKA</u>	8
<u>WIELKI FINAŁ, CZYLI PORÓD</u>	BŁĄD! NIE ZDEFINIOWANO ZAKŁADKI.

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

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.

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.

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.

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.