Jaki kocyk dla maluszka

Szukasz kocyka dla dziecka? Jaki kocyk wybrać: kocyk minky, bawełniany, czy może kocyk bambusowy? Co decyduje o użyteczności i trwałości kocyka dla niemowląt?

Dzieci uwielbiają tulić się do miękkich i przyjemnych w dotyku rzeczy. Wybierając kocyk należy przede wszystkim na to zwrócić uwagę.

Bardzo często zapominamy jednak o drugiej, nie mniej ważnej właściwości kocyka – jego elastyczności. To ona wpływa na to, czy da się dziecko odpowiednio otulić wróżnychwarunkach.Nawetnajbardziejmiękki i przyjemny w dotyku kocyk, gdy zostanie zbyt mocno usztywniony, będzie mało

Jedną z bardzo popularnych tkanin na kocyki jest polarek minky – niesamowicie miękka i przyjemna w dotyku tkanina poliestrowa. Pięknie się układa i jest bardzo elastyczna. Nie trzeba jej prasować po praniu (a nawet nie należy, bo może się zniszczyć) więc jest również wygodna w użytkowaniu. Należy jednak zwrócić uwagę na jakość i pochodzenie minky.

Z punktu widzenia miękkości i elastyczności warto więc wybrać kocyk z jak najlepszej jakości tkanin, bez dodatkowego wypełnienia, ocieplenia, czy usztywnienia.
Wielu rodziców zastanawia się, jaki rozmiar kocyka wybrać. Czy lepiej kupić mniejszy, czy może od razu większy. Najpopularniejszy jest rozmiar 75x100cm.Dobrze dobrany rozmiar kocyka sprawia, że służy on dziecku przez kilka lat.

Dobry kocyk łatwo poznać po tym, że toczą się o niego bitwy w domu. Nie kupujmy dzieciom rzeczy, których sami byśmy nie chcieli używać. Mięciutki i cieplutki kocyk pomaga utulić dzieciątko do snu tak samo dobrze, jak sprawdza się podczas wieczornych seansów mamy przy książce lub dobrym filmie. Stanowi on też nieodłączny element codziennych rytuałów taki jak kąpiel i wskoczenie „pod kocyk", żeby się ogrzać.

Ciężko sobie wyobrazić karmienie dziecka (niezależnie od sposobu i pokarmu) bez ciepłego i mięciutkiego kocyka – korzysta na tym zarówno dzidziuś jak i mamusia.

Odpowiedni kocyk daje dzieciom poczucie ciepła i bezpieczeństwa. Wzbudza pozytywne emocje. Potrafi uspokoić i ułatwić zasypianie.

Osobną kategorię tworzą grube i puszyste kocyki bambusowe z dzianiny. Przypominają te babcine, które wielu osobom kojarzą się z długimi, wieczornymi opowieściami.

Kwas DHA - działa ochronnie na mózg dziecka i zapewnia prawidłowy rozwój układu nerwowego. Suplementacja kwasem DHA w ciąży zmniejsza ryzyko wystąpienia u dziecka astmy alergicznej. Pomaga również zapobiegać katarowi siennemu oraz infekcjom górnych dróg oddechowych w pierwszym roku życia. Do głównych źródeł zdrowych kwasów należą ryby.

Jod - jest pierwiastkiem niezbędnym do prawidłowego funkcjonowania tarczycy. Niedobór jodu w ciąży wiąże się z ryzykiem niedorozwoju umysłowego i zaburzeń neurologicznych nienarodzonego dziecka. Źródeł jodu w diecie jest niewiele (najwięcej znajduje się w rybach), dlatego konieczność jest suplementacji w tabletkach w czasie ciąży.

Witamina C – wspiera układ nerwowy dziecka, reguluje gospodarkę hormonalną mamy oraz zwiększa odporność organizmu.

Witamina E – Odpowiednia ilość tej witaminy w organizmie mamy zmniejsza ryzyko przedwczesnego porodu, a nawet poronienia. Zapobiega również pojawieniu się wad układu nerwowego u dziecka, wpływa dobrze na wzrok i sprawia, że składniki odżywcze mogą być prawidłowo transportowane do tkanek.

Witamina K – sprawia, że krew krzepnie w odpowiedni sposób i zmniejsza się ryzyko krwotoków (w tym wewnętrznych). Co więcej, witamina K niezbędna jest dla prawidłowej przemiany materii, uczestniczy również w tworzeniu kości i ma właściwości przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze i przeciwbólowe.

Warto pamiętać, że nie zawsze podczas ciąży udaje się zachować zasady zbilansowanego odżywiania. Przyszłe mamy często zmagają się ze złym samopoczuciem, nudnościami, wymiotami i w takim przypadku ciężko dostarczyć organizmowi wszystkich niezbędnych witamin i minerałów. Odpowiednia suplementacja (skonsultowana z lekarzem) pomaga uzupełniać zbilansowaną dietę w ważne mikroelementy niezbędne do prawidłowego rozwoju nienarodzonego dziecka.

Kwas DHA - działa ochronnie na mózg dziecka i zapewnia prawidłowy rozwój układu nerwowego. Suplementacja kwasem DHA w ciąży zmniejsza ryzyko wystąpienia u dziecka astmy alergicznej. Pomaga również zapobiegać katarowi siennemu oraz infekcjom górnych dróg oddechowych w pierwszym roku życia. Do głównych źródeł zdrowych kwasów należą ryby.

Jod - jest pierwiastkiem niezbędnym do prawidłowego funkcjonowania tarczycy. Niedobór jodu w ciąży wiąże się z ryzykiem niedorozwoju umysłowego i zaburzeń neurologicznych nienarodzonego dziecka. Źródeł jodu w diecie jest niewiele (najwięcej znajduje się w rybach), dlatego konieczność jest suplementacji w tabletkach w czasie ciąży.

Witamina C – wspiera układ nerwowy dziecka, reguluje gospodarkę hormonalną mamy oraz zwiększa odporność organizmu.

Witamina E – Odpowiednia ilość tej witaminy w organizmie mamy zmniejsza ryzyko przedwczesnego porodu, a nawet poronienia. Zapobiega również pojawieniu się wad układu nerwowego u dziecka, wpływa dobrze na wzrok i sprawia, że składniki odżywcze mogą być prawidłowo transportowane do tkanek.

Witamina K – sprawia, że krew krzepnie w odpowiedni sposób i zmniejsza się ryzyko krwotoków (w tym wewnętrznych). Co więcej, witamina K niezbędna jest dla prawidłowej przemiany materii, uczestniczy również w tworzeniu kości i ma właściwości przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze i przeciwbólowe.

Warto pamiętać, że nie zawsze podczas ciąży udaje się zachować zasady zbilansowanego odżywiania. Przyszłe mamy często zmagają się ze złym samopoczuciem, nudnościami, wymiotami i w takim przypadku ciężko dostarczyć organizmowi wszystkich niezbędnych witamin i minerałów. Odpowiednia suplementacja (skonsultowana z lekarzem) pomaga uzupełniać zbilansowaną dietę w ważne mikroelementy niezbędne do prawidłowego rozwoju nienarodzonego dziecka.

Kwas DHA - działa ochronnie na mózg dziecka i zapewnia prawidłowy rozwój układu nerwowego. Suplementacja kwasem DHA w ciąży zmniejsza ryzyko wystąpienia u dziecka astmy alergicznej. Pomaga również zapobiegać katarowi siennemu oraz infekcjom górnych dróg oddechowych w pierwszym roku życia. Do głównych źródeł zdrowych kwasów należą ryby.

Jod - jest pierwiastkiem niezbędnym do prawidłowego funkcjonowania tarczycy. Niedobór jodu w ciąży wiąże się z ryzykiem niedorozwoju umysłowego i zaburzeń neurologicznych nienarodzonego dziecka. Źródeł jodu w diecie jest niewiele (najwięcej znajduje się w rybach), dlatego konieczność jest suplementacji w tabletkach w czasie ciąży.

Witamina C – wspiera układ nerwowy dziecka, reguluje gospodarkę hormonalną mamy oraz zwiększa odporność organizmu.

Witamina E – Odpowiednia ilość tej witaminy w organizmie mamy zmniejsza ryzyko przedwczesnego porodu, a nawet poronienia. Zapobiega również pojawieniu się wad układu nerwowego u dziecka, wpływa dobrze na wzrok i sprawia, że składniki odżywcze mogą być prawidłowo transportowane do tkanek.

Witamina K – sprawia, że krew krzepnie w odpowiedni sposób i zmniejsza się ryzyko krwotoków (w tym wewnętrznych). Co więcej, witamina K niezbędna jest dla prawidłowej przemiany materii, uczestniczy również w tworzeniu kości i ma właściwości przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze i przeciwbólowe.

Warto pamiętać, że nie zawsze podczas ciąży udaje się zachować zasady zbilansowanego odżywiania. Przyszłe mamy często zmagają się ze złym samopoczuciem, nudnościami, wymiotami i w takim przypadku ciężko dostarczyć organizmowi wszystkich niezbędnych witamin i minerałów. Odpowiednia suplementacja (skonsultowana z lekarzem) pomaga uzupełniać zbilansowaną dietę w ważne mikroelementy niezbędne do prawidłowego rozwoju nienarodzonego dziecka.

Kwas DHA - działa ochronnie na mózg dziecka i zapewnia prawidłowy rozwój układu nerwowego. Suplementacja kwasem DHA w ciąży zmniejsza ryzyko wystąpienia u dziecka astmy alergicznej. Pomaga również zapobiegać katarowi siennemu oraz infekcjom górnych dróg oddechowych w pierwszym roku życia. Do głównych źródeł zdrowych kwasów należą ryby.

Jod - jest pierwiastkiem niezbędnym do prawidłowego funkcjonowania tarczycy. Niedobór jodu w ciąży wiąże się z ryzykiem niedorozwoju umysłowego i zaburzeń neurologicznych nienarodzonego dziecka. Źródeł jodu w diecie jest niewiele (najwięcej znajduje się w rybach), dlatego konieczność jest suplementacji w tabletkach w czasie ciąży.

Witamina C – wspiera układ nerwowy dziecka, reguluje gospodarkę hormonalną mamy oraz zwiększa odporność organizmu.

Witamina E – Odpowiednia ilość tej witaminy w organizmie mamy zmniejsza ryzyko przedwczesnego porodu, a nawet poronienia. Zapobiega również pojawieniu się wad układu nerwowego u dziecka, wpływa dobrze na wzrok i sprawia, że składniki odżywcze mogą być prawidłowo transportowane do tkanek.

Witamina K – sprawia, że krew krzepnie w odpowiedni sposób i zmniejsza się ryzyko krwotoków (w tym wewnętrznych). Co więcej, witamina K niezbędna jest dla prawidłowej przemiany materii, uczestniczy również w tworzeniu kości i ma właściwości przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze i przeciwbólowe.

Warto pamiętać, że nie zawsze podczas ciąży udaje się zachować zasady zbilansowanego odżywiania. Przyszłe mamy często zmagają się ze złym samopoczuciem, nudnościami, wymiotami i w takim przypadku ciężko dostarczyć organizmowi wszystkich niezbędnych witamin i minerałów. Odpowiednia suplementacja (skonsultowana z lekarzem) pomaga uzupełniać zbilansowaną dietę w ważne mikroelementy niezbędne do prawidłowego rozwoju nienarodzonego dziecka.

Kwas DHA - działa ochronnie na mózg dziecka i zapewnia prawidłowy rozwój układu nerwowego. Suplementacja kwasem DHA w ciąży zmniejsza ryzyko wystąpienia u dziecka astmy alergicznej. Pomaga również zapobiegać katarowi siennemu oraz infekcjom górnych dróg oddechowych w pierwszym roku życia. Do głównych źródeł zdrowych kwasów należą ryby.

Jod - jest pierwiastkiem niezbędnym do prawidłowego funkcjonowania tarczycy. Niedobór jodu w ciąży wiąże się z ryzykiem niedorozwoju umysłowego i zaburzeń neurologicznych nienarodzonego dziecka. Źródeł jodu w diecie jest niewiele (najwięcej znajduje się w rybach), dlatego konieczność jest suplementacji w tabletkach w czasie ciąży.

Witamina C – wspiera układ nerwowy dziecka, reguluje gospodarkę hormonalną mamy oraz zwiększa odporność organizmu.

Witamina E – Odpowiednia ilość tej witaminy w organizmie mamy zmniejsza ryzyko przedwczesnego porodu, a nawet poronienia. Zapobiega również pojawieniu się wad układu nerwowego u dziecka, wpływa dobrze na wzrok i sprawia, że składniki odżywcze mogą być prawidłowo transportowane do tkanek.

Witamina K – sprawia, że krew krzepnie w odpowiedni sposób i zmniejsza się ryzyko krwotoków (w tym wewnętrznych). Co więcej, witamina K niezbędna jest dla prawidłowej przemiany materii, uczestniczy również w tworzeniu kości i ma właściwości przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze i przeciwbólowe.

Warto pamiętać, że nie zawsze podczas ciąży udaje się zachować zasady zbilansowanego odżywiania. Przyszłe mamy często zmagają się ze złym samopoczuciem, nudnościami, wymiotami i w takim przypadku ciężko dostarczyć organizmowi wszystkich niezbędnych witamin i minerałów. Odpowiednia suplementacja (skonsultowana z lekarzem) pomaga uzupełniać zbilansowaną dietę w ważne mikroelementy niezbędne do prawidłowego rozwoju nienarodzonego dziecka.

Kwas DHA - działa ochronnie na mózg dziecka i zapewnia prawidłowy rozwój układu nerwowego. Suplementacja kwasem DHA w ciąży zmniejsza ryzyko wystąpienia u dziecka astmy alergicznej. Pomaga również zapobiegać katarowi siennemu oraz infekcjom górnych dróg oddechowych w pierwszym roku życia. Do głównych źródeł zdrowych kwasów należą ryby.

Jod - jest pierwiastkiem niezbędnym do prawidłowego funkcjonowania tarczycy. Niedobór jodu w ciąży wiąże się z ryzykiem niedorozwoju umysłowego i zaburzeń neurologicznych nienarodzonego dziecka. Źródeł jodu w diecie jest niewiele (najwięcej znajduje się w rybach), dlatego konieczność jest suplementacji w tabletkach w czasie ciąży.

Witamina C – wspiera układ nerwowy dziecka, reguluje gospodarkę hormonalną mamy oraz zwiększa odporność organizmu.

Witamina E – Odpowiednia ilość tej witaminy w organizmie mamy zmniejsza ryzyko przedwczesnego porodu, a nawet poronienia. Zapobiega również pojawieniu się wad układu nerwowego u dziecka, wpływa dobrze na wzrok i sprawia, że składniki odżywcze mogą być prawidłowo transportowane do tkanek.

Witamina K – sprawia, że krew krzepnie w odpowiedni sposób i zmniejsza się ryzyko krwotoków (w tym wewnętrznych). Co więcej, witamina K niezbędna jest dla prawidłowej przemiany materii, uczestniczy również w tworzeniu kości i ma właściwości przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze i przeciwbólowe.

Warto pamiętać, że nie zawsze podczas ciąży udaje się zachować zasady zbilansowanego odżywiania. Przyszłe mamy często zmagają się ze złym samopoczuciem, nudnościami, wymiotami i w takim przypadku ciężko dostarczyć organizmowi wszystkich niezbędnych witamin i minerałów. Odpowiednia suplementacja (skonsultowana z lekarzem) pomaga uzupełniać zbilansowaną dietę w ważne mikroelementy niezbędne do prawidłowego rozwoju nienarodzonego dziecka.

MAGAZYN
Mama
KALENDARZ
CIĄŻY

Żywe kultury pożytecznych bakterii LGG dla niemowląt od 1. dnia życia, dzieci i dorosłych

... aby maluszek miał zdrowy brzuszek

Active Flora baby
to suplement diety, do stosowania w celu zwiększenia ilości pożytecznych bakterii w przewodzie pokarmowym, co jest szczególnie ważne w trakcie antybiotykoterapii czy przy biegunkach.

Zawiera żywe kultury bakterii *Lactobacillus rhamnosus* GG ATCC 53103 o udowodnionym w wielu badaniach klinicznych bezpieczeństwie stosowania.

Suplement diety przeznaczony dla noworodków, niemowląt, dzieci i dorosłych. Można stosować także u wcześniaków[1] i noworodków[2] z niską masą urodzeniową.

Akademia Zdrowia Maluszka

Podawanie ***Lactobacillus rhamnosus GG*** kobietom w ostatnim miesiącu ciąży, a następnie niemowlętom przez kolejne 6 miesięcy życia

obniża ryzyko wystąpienia atopowego zapalenia skóry w pierwszych dwóch latach życia o 50%

Źródło: Kalliomäki M, Salminen S, Poussa T, et al. Probiotics and prevention of atopic disease: 4-Year follow-up of a randomised placebo-controlled trial. Lancet. 2003;361:1869–71.

Alpen Pharma Group

www.active-flora.pl

1. Paolo Manzoni, M. Mostert, L.Leonessa, C. Priolo, D. Farina, C. Monetti, M.A. Latino, G. Gomirato; Doustna suplementacja szczepem z rodziny Lactobacillus rhamnosus zapobiega kolonizacji przewodu pokarmowego wcześniaków przez Candida; Clinical Infectious Diseases 2006;
2. Dani C, Biadaioli R, Bertini G, Martelli E, Rubaltelli FF. Probiotics feeding in prevention of urinary tract infection, bacterial sepsis and necrotizing enterocolitis in preterm infants: a prospective double-blind study. Biol Neonate 2002; 82:103.

***jtk - jednostka formująca kolonię bakterii
**** Nie zawiera substancji alergizujących takich jak: białko mleka krowiego, laktoza, sacharoza.

SPIS TREŚCI

Przejdź wraz z nami 40 tygodni ciąży.

Ciąża to okres od **zapłodnienia do porodu.** Pierwsza data jest zazwyczaj trudno uchwytna, dlatego czas trwania ciąży umownie jest liczony od **pierwszego dnia ostatniej miesiączki.** Zapraszamy do zapoznania się z poszczególnymi etapami ciąży.

A PONADTO W KATALOGU

- Odzież dla kobiet w ciąży 62
- Wyprawka dla noworodka 64
- Poduszka ciążowa 66
- Jak dbać o prawidłową pielęgnację skóry dziecka 72
- Nasz pierwszy spacer z noworodkiem 74
- Aktywność fizyczna w ciąży 76
- Herbata dla kobiet karmiących 78
- Jaki kocyk dla maluszka 80
- Przygotowanie do porodu: Masaż krocza 82
- Niezbędnik dla mam po porodzie naturalnym i cesarskim cięciu 84
- Pielęgnacja oczu noworodka 86
- Odparzenia pieluszkowe 88
- Termin porodu a rzeczywistość 90
- Zalecenia połogowe 92
- Pozycje odciążające kręgosłup i dno miednicy w ciąży 94
- Witaminy dla kobiet w ciąży 96

MAGAZYN Mama

CERTYFIKOWANA
SKUTECZNOŚĆ

Airdog
Silicon Valley air expert

Wybierz oczyszczacz powietrza z opatentowaną technologią Ionic Wind
www.airdog.pl

PZH PRODUKT Z ATESTEM
TÜVRheinland® Genau. Richtig.
ISO 14001:2015
ISO 9001:2015
CE
SGS

JAK ZACHOWAĆ PIĘKNE WSPOMNIENIA NASZYCH DZIECI?

Pierwsze lata z Twoim maluszkiem. Jako mama z pewnością chciałabyś zatrzymać ten magiczny czas. Wasze niepowtarzalne doświadczenia takie jak wspólny spacer, wakacje nad morzem, czy nauka jazdy na rowerze warte są zapamiętania. Na szczęście z pomocą przychodzi fotografia.

Wasza wspólna historia w CEWE FOTOKSIĄŻCE

Zdjęcia z dzieciństwa to wspaniała pamiątka dla rodziców i dzieci. Jednak spełniają swoja funkcję tylko wtedy, gdy je wywołujesz. Piękny album, pełen zdjęć, podpisów, dat i cytatów to prawdziwy wehikuł czasu, który zostanie z Wami na zawsze. Właśnie dlatego, coraz więcej mam sięga po CEWE FOTOKSIĄŻKĘ, a w całej Europie wydano już 60 milionów jej egzemplarzy.
CEWE FOTOKSIĄŻKA to Wasza rodzinna opowieść zatrzymana na kartach fotografii, ulubione powiedzonka i żarty, a nawet wideo, które dołączysz do zdjęć za pomocą kodu QR. Pomyśl o radości, którą będziecie odczuwać za każdym razem, wracając do tych chwil. To prezent na długie lata oraz okazja do spotkań.

Do zabawy i nauki - CEWE FOTOKSIĄŻKA Kids

Kochamy nasze maluszki i chcemy dać im wszystko to, co najlepsze. Dbamy o ich rozwój i codzienną dawkę zabawy. Obie te funkcje łączy CEWE FOTOKSIĄŻKA Kids. CEWE FOTOKSIĄŻKA KIDS to ciekawy wstęp do nauki słów, rozpoznawania członków rodziny, nazywania emocji, czy opisywania elementów zdjęcia. Choć tworzona dla dzieci, sprawi przyjemność całej rodzinie. Posiada aż 22 grube, zaokrąglone strony, zbindowane ze sobą za pomocą wytrzymałej spirali. Jest ona bezpieczna podczas samodzielnego oglądania nawet dla najmłodszych, a dzięki kompaktowym rozmiarom można ją zabrać ze sobą w każdą podróż. A gdy Twój maluszek już wyrośnie będzie to naprawdę wyjątkowa pamiątka. Marka CEWE zapewnia Gwarancję Satysfakcji, zatem masz pewność, że otrzymasz produkt najwyższej jakości. Bez ryzyka zapisz Waszą wspólną historię w CEWE FOTOKSIĄŻCE i CEWE FOTOKSIĄŻCE Kids. CEWE to produkty najwyższej jakości, które będą przepiękną pamiątką na długie lata.

Dzieciństwo to barwny i niepowtarzalny okres w życiu. Zachowaj te momenty na dłużej, by w przyszłości przypomnieć je Twojemu dziecku. Wejdź na **CEWE.PL** i dowiedz się więcej!

moja
cewe fotoksiążka

Fotoksiążka nr 1 w Europie

BON PREZENTOWY
30 zł na CEWE FOTOKSIĄŻKĘ od 120 zł

użyj kodu: **CEWE-MM**

zamów na **cewe.pl**

1 Tydzień ciąży

Ciąża umownie trwa 9 miesięcy – w praktyce jest to jednak okres od 38 do 42 tygodni. W pierwszych tygodniach możesz nawet nie wiedzieć, że już spodziewasz się dziecka. Potwierdzisz to dopiero na początku 4-5 tygodnia

W jajowodzie dochodzi do zapłodnienia, czyli połączenia komórki jajowej z plemnikiem. Powstała zygota wędruje wzdłuż jajowodu do macicy, dzieląc się na coraz więcej komórek. Trzeciego dnia jest ich dziewięć, czwartego – 16, a siódmego – ok. 100. Między czwartym a siódmym dniem to skupisko komórek (blastocysta) zagnieżdża się w błonie śluzowej ściany macicy.

Ponieważ znacznie łatwiej niż moment zapłodnienia określić można datę ostatniej menstruacji, za umowny początek ciąży przyjmuje się jej pierwszy dzień. Na tej podstawie lekarz będzie mógł określić czas trwania ciąży i ustalić termin rozwiązania. Jest to niezmiernie ważne dla późniejszej oceny stanu płodu.

Już teraz możecie się jednak przygotowywać do ciąży, by zwiększyć szansę na poczęcie zdrowego dziecka.

Każdy cykl miesiączkowy to czas, w którym Twój organizm przygotowuje się na potencjalną ciążę. Cykl rozpoczyna faza folikularna, która przy regularnych cyklach 28-dniowych trwa około 14 dni. Jej początkiem jest pojawienie się krwawienia, wraz z którym przysadka mózgowa rozpoczyna wydzielanie hormonu FSH (folikulotropowego). Po niej nastąpi faza owulacyjna, a następnie faza lutealna.

Rolą hormonu FSH jest pobudzenie jajników, a w szczególności pobudzenie dojrzewania pęcherzyków jajnikowych. Wraz z rozpoczęciem pierwszej fazy spada stężenie progesteronu, wzrasta natomiast wydzielanie estrogenów. Ich poziom odpowiada za wzrost błony śluzowej jamy macicy, przygotowując ją do zagnieżdżenia się w niej zapłodnionej komórki jajowej, czyli rozpoczęcia ewentualnej ciąży. To właśnie obecność tych hormonów decydować będzie o zmianie konsystencji śluzu, który w drugim tygodniu stanie się mniej lepki i bardziej rozciągliwy, zapowiadając pojawienie się owulacji.

Między 13. a 17. dniem cyklu dochodzi do owulacji, podczas której może nastąpić zapłodnienie. O tym, że do niego doszło, dowiesz się nie wcześniej niż dopiero w 5. tygodniu, z chwilą spóźnienia się kolejnej miesiączki, kiedy zapewne sięgniesz po test ciążowy.

Przyjmowanie kwasu foliowego rozpocznij 3 miesiące przed planowaną ciążą i kontynuuj do zakończenia I trymestru – wystarczy jedna tabletka dziennie – standardowa dawka to 400 mikrogramów (0,4 mg).

Niezdrowy styl życia obniża płodność. Jeśli więc chcesz zwiększyć szanse na zdrową ciążę, nie czekaj ze zmianą nawyków. Postępuj tak, jakbyś już spodziewała się dziecka.

Zadbaj o dietę!
W ciąży będziesz potrzebować witamin i mikroelementów – najlepiej w ich naturalnej postaci. Na rynku jest ogromna ilość suplementów dla kobiet w ciąży, ale to składniki pochodzące z dobrze zbilansowanej diety są najbardziej wartościowe. Jedz zatem pełnowartościowe posiłki. Zrezygnuj z przetworzonej żywności i niezdrowych tłuszczów. Nadwagę spróbuj skorygować nie tylko dietą, ale także odpowiednią aktywnością fizyczną.

Unikaj używek!
Planując zajście w ciążę, odstaw alkohol i papierosy, ogranicz także spożycie herbaty i kawy. Ponieważ podczas ciąży będziesz kontrolować ich spożycie, już teraz możesz zadbać o trening silnej woli.

01 TYDZIEŃ

2 Tydzień ciąży

Drugi tydzień to tzw. okres umowny ciąży. Jeśli w tym cyklu dojdzie do zapłodnienia, z punktu widzenia lekarza pierwszy i drugi tydzień od miesiączki zaliczają się już do czasu trwania ciąży.

Jeszcze nie doszło do zapłodnienia, ale z pewnością zastanawiasz się nad płcią dziecka. Oczywiście nie ma skutecznej metody na jej zaplanowanie. Powszechnie obowiązująca teoria mówi o tym, że seks podczas owulacji, a więc w okresie rozciągliwego śluzu, zwiększa prawdopodobieństwo na spłodzenie syna. Jeśli współżyje się w trakcie owulacji, rzeczywiście szansa na syna jest większa, a to z tego względu, że plemniki zawierające chromosom Y – odpowiedzialny za płeć męską – są dużo mniej żywotne i mniej odporne. Żyją też krócej niż plemniki X – decydujące o tym, że dziecko, które przyjdzie na świat, będzie dziewczynką. Jeśli więc do współżycia dochodzi kilka dni przed owulacją, wzrasta szansa na to, że to właśnie plemnik z chromosomem żeńskim zapłodni komórkę jajową.

Drugi tydzień cyklu to zwykle faza przedowulacyjna, która utrzymuje się od końca miesiączki do momentu uwolnienia komórki jajowej. W tym czasie w Twoim organizmie wzrasta poziom estrogenów. Hormony zapewniają wzrost śluzówki macicy, co przygotowuje ją do zagnieżdżenia się zarodka. Wydzielina w pochwie staje się teraz bardziej płynna, co ułatwia plemnikom dotarcie do komórki jajowej, która jest zdolna do zapłodnienia tylko w ciągu 24 godzin, a potem obumiera. Na poczęcie dziecka masz zatem 4 dni w całym cyklu!

Już na etapie planowania ciąży warto zadbać o właściwą dietę, która będzie wspierać Waszą płodność. Ogranicz spożycie białek zwierzęcych, które powodują wzrost ryzyka niepłodności owulacyjnej i zastąp je roślinami strączkowymi tj. fasola, soja, czy soczewica. Zrezygnuj ze spożycia cukrów prostych i produktów z białej mąki, ponieważ zaburzają gospodarkę hormonami płciowymi. Jeśli chcesz stymulować swoją płodność, sięgaj po ryby takie, jak makrela, śledź, łosoś czy pstrąg. Nie zapominaj o odpowiedniej suplementacji – jedną z najważniejszych witamin mającą kluczowy wpływ na płodność jest witamina B9, znana szerzej jako kwas foliowy. Odpowiednie stężenie witamin A, C i E oraz B12 zapewni ochronę przed stresem oksydacyjnym oraz bezpieczny rozwój Twojego dziecka.

Planujesz ciążę – plemnik żyje około 72 godzin, natomiast komórka jajowa tylko 24 godziny. Gdy jest w pełni dojrzała, trafia do jajowodu i tam oczekuje na zapłodnienie. Jeśli nie masz pewności co do tego, kiedy nastąpi owulacja, warto skorzystać ze wsparcia testu owulacyjnego lub kalkulatora dni płodnych.

Jeśli przygotowujesz się do ciąży, zaplanuj wizytę u lekarza, który zleci Ci niezbędne badania. Aby potwierdzić owulację, warto zrobić USG narządu rodnego i sprawdzić poziom progesteronu

Wasz styl życia w okresie, w którym staracie się o to, aby zostać rodzicami, ma ogromny wpływ na Wasze przyszłe dziecko. Poza stosowaniem używek, także codzienny zawodowy stresem czy niska aktywność fizyczna mają negatywny wpływ na jakość nasienia.

02 TYDZIEŃ

3 Tydzień ciąży

Jesteś w pierwszym miesiącu ciąży.Trzeci tydzień to czas, w którym faktycznie dopiero dochodzi do zapłodnienia. Mimo że ciąża jest liczona od pierwszego dnia ostatniej miesiączki, dopiero teraz zaczyna rozwijać się w tobie nowe życie.

Czy wiesz, że w momencie zapłodnienia rozstrzygnie się nie tylko płeć twojego dziecka, ale także jego osobowość, uzdolnienia, wygląd, czyli wszystko to, o czym decydują geny? Zobacz, co może cię zaskoczyć w tym tygodniu!

4-5 dni po zapłodnieniu twoje dziecko mierzy ok. 0,15 mm i jest nie większe od główki od szpilki. Ma postać maleńkiej, pustej w środku kuli, zwanej blastocystą.

6-7 dni po zapłodnieniu dziecko liczy już około 100 komórek, a te rozpoczynają specjalizację. W następnych tygodniach z poszczególnych komórek rozwiną się:

- ciało dziecka,
- błony płodowe,
- łożysko.

Blastocysta właśnie zagnieżdża się w macicy.
Między 12. a 16. dniem przed spodziewaną miesiączką miałaś owulację (a dni płodne mogły rozpocząć się nawet 2 dni wcześniej i skończyć 2 dni później). Jeśli w czasie jajeczkowania do twojej komórki jajowej wniknął plemnik, nastąpiło zapłodnienie.

Po zapłodnieniu w twoim ciele rozpoczyna się prawdziwa burza hormonalna, a ta również sprzyja bardzo emocjonalnym reakcjom. Nie wstydź się ich, nie czuj się winna. Są one całkowicie normalne!
Jak zmieniają się twoje piersi?
Obecne zmiany są bardziej nasilone niż te przed miesiączką. Możesz dostrzec:

- lekkie mrowienie w piersiach,
- obrzmienie piersi,
- ściemnienie brodawek sutkowych,
- pojawienie się małych grudek na obwódce, zwanych gruczołami Montgomery'ego.

Jeśli zbliżenie miało miejsce w fazie przedowulacyjnej lub w trakcie jajeczkowania i dochodzi do zapłodnienia, jest to już trzeci tydzień ciąży. W wyniku połączenia się plemnika z komórką jajową powstaje zygota, która od początku ma w sobie materiał genetyczny przyszłego dziecka. Jest ona wyposażona w mechanizmy, które umożliwią jej rozwój w łonie mamy. Jesteś w 1. miesiącu ciąży i od tej chwili rozwija się w Tobie nowe życie.

Po zapłodnieniu komórki jajowej rozpoczyna się jej wędrówka do macicy. W międzyczasie trwa proces podziałów komórkowych – od zygoty do zarodka, który finalnie zagnieździ się w ścianie macicy. Na tym etapie wciąż jeszcze nie wiesz o tym, że jesteś w ciąży. Pierwszym jej objawem będzie brak miesiączki, czasem nieco drażliwe piersi oraz zmęczenie. Zmiany hormonalne w Twoim ciele zaczniesz zauważać już wkrótce, a w terminie miesiączki ciąża będzie możliwa do potwierdzenia poprzez oznaczenie poziomu beta-HCG

Zapłodnienie to połączenie komórki jajowej z plemnikiem, który wnika w nią główką. W zaplemnieniu uczestniczy wiele plemników, ale tylko jeden ma szansę zapłodnić jajeczko. Przykładowo w porcji ejakulatu może się znajdować nawet 500 mln plemników. Jądro plemnika łączy się z jądrem komórki jajowej, tworząc zygotę. Jej materiał genetyczny posiada zapis wszystkich informacji dotyczących takich cech, jak płeć, kolor oczu czy włosów przyszłego dziecka. Cechy te w trakcie całego jego życia płodowego nie ulegną już zmianie.

Wczesne objawy ciąży są różne u różnych kobiet. O ile nudności, wymioty i bóle głowy pojawiają się dość często w trzecim tygodniu ciąży, zachcianki pokarmowe czy wzrost apetytu są już sprawą bardzo indywidualną.

03 TYDZIEŃ

4 Tydzień ciąży

Jesteś w ostatnim tygodniu 1. miesiąca ciąży – na tym etapie zarodek coraz silniej zagnieżdża się w błonie śluzowej macicy i cały czas trwa jego intensywny podział oraz wzrost.

Na czwarty tydzień ciąży przypada najczęściej termin planowanej miesiączki. Jeśli wciąż się ona nie pojawiła, należy wykonać test ciążowy. W tym czasie u niektórych kobiet może pojawić się delikatne plamienie – zwykle jest to tzw. krwawienie implantacyjne, które można pomylić z miesiączką. Często staje się ono powodem błędnego ustalenia wieku ciąży i czasu jej trwania. Mimo pojawiającego się krwawienia nasilające się w tym czasie mdłości, wymioty czy tkliwość piersi z pewnością szybko zwrócą Twoją uwagę na to, że to jednak może nie być miesiączka.

W czwartym tygodniu ciąży po zagnieżdżeniu się blastocysty (zarodka) w jamie macicy następuje jego dalszy podział i szybki rozwój. Uwieńczeniem tego etapu jest wykształcenie się struktury zarodka oraz części, z której rozwinie się łożysko. Zarodek rozwija się bardzo szybko.

W tym czasie jego komórki dzielą się na trzy warstwy zarodkowe, z których powstaną poszczególne narządy i układy wewnętrzne:

- z ektodermy – układ nerwowy, narządy zmysłów i nabłonki
- z mezodermy – układ wydalniczy, krwionośny, limfatyczny, rozrodczy i ruchu
- z endodermy – układ pokarmowy, oddechowy, moczowy i niektóre gruczoły

W czwartym tygodniu ciąży powstaje pęcherzyk ciążowy, który otacza zarodek. Można go zwykle zaobserwować podczas badania USG między 5. a 6. tygodniem. Może się zdarzyć, że pęcherzyk ciążowy będzie pusty (tzw. puste jajo płodowe). Zazwyczaj dochodzi wtedy do samoistnego poronienia, zanim kobieta w ogóle zorientuje się, że jest w ciąży.

W tym czasie zarodek mierzy 0,25 cm, a swoim wyglądem wciąż jeszcze niezbyt przypomina człowieka.

Jeśli podejrzewasz u siebie ciążę, zachowaj dystans i poczekaj na diagnozę lekarza – miarodajny będzie dopiero wynik USG. Z tym badaniem wstrzymaj się jednak do przyszłego tygodnia, a w międzyczasie obserwuj swoje ciało.

Krwawienia implantacyjnego doświadcza co czwarta kobieta. Jak już pisaliśmy, pojawia się ono w momencie zagnieżdżenia się zarodka w jamie macicy. Krwawienie w tym czasie może być też objawem samoistnego poronienia.

Bezpieczna granica spożycia alkoholu w ciąży nie istnieje. Wiadomo natomiast, że bez przeszkód przedostaje się on przez łożysko i dociera do krwi dziecka. Mitem jest przekonanie, że jeden łyk nie zaszkodzi. Każda ilość alkoholu w każdym z trzech trymestrów ciąży może spowodować powikłania w postaci zaburzeń prawidłowego rozwoju dziecka.

4. tydzień to moment kluczowy, ponieważ właśnie teraz, podczas organogenezy (tworzenia się narządów wewnętrznych), u dziecka mogą się pojawić pierwsze wady rozwojowe. To bardzo ważne, aby w pierwszych tygodniach ciąży dbać o higienę i zdrowy styl życia oraz unikać szkodliwych substancji i używek.

Wysypiaj się, odstaw używki i postaw na więcej aktywności!

To powinna być Twoja mantra podczas I trymestru. Ten okres jest bardzo ważny dla całej ciąży. Dbaj o ruch i aktywność fizyczną – dobrze zrównoważy ona zmienne nastroje. Ogranicz spotkania z osobami zainfekowanymi, a jeśli już się przeziębisz, nie lecz się sama – wszystkie leki, które będziesz od teraz przyjmować, wymagają konsultacji z lekarzem lub farmaceutą. Jeżeli nie występują plamienia, nie musisz ograniczać stosunków seksualnych.

04 TYDZIEŃ

5 Tydzień ciąży

5ty tydzień to moment, w którym większość kobiet jest już pewna swojej ciąży. Pierwszym sygnałem jest brak spodziewanej miesiączki. W tym czasie pojawiają się też inne objawy: piersi są coraz bardziej tkliwe, narastają nudności, wizyty w toalecie stają się częstsze. To początek 2 miesiąca ciąży i wielkich zmian w Twoim życiu .

W piątym tygodniu ciąży podczas badania ultrasonograficznego można już stwierdzić obecność pęcherzyka ciążowego w jamie macicy. Jeśli w tym czasie w jego wnętrzu nie jest jeszcze widoczny pęcherzyk żółtkowy wraz z zarodkiem, pojawi się on w kolejnym tygodniu. W następnym lekarz stwierdzi, czy pęcherzyk się rozwinął i czy ciąża przebiega prawidłowo.

W tym czasie zarodek jest już zagnieżdżony w macicy i bardzo szybko rośnie, wciąż jest jednak niewielki. Przybiera kształt walca, w którego obrębie wykształcają się głowa, kończyny i pierwsze organy – serce oraz naczynia krwionośne. Czynność serca maluszka uwidoczni się jednak w badaniu USG dopiero około 6.-7. tygodnia ciąży. Z zawiązków kończyn oraz zgromadzonych wokół nich płytek dłoniowych najpierw rozwiną się ramiona i nogi, a następnie palce rąk oraz stóp Twojego dziecka.

Na tym etapie ciąży tworzy się cewa nerwowa – długa szczelina w tarczce zarodkowej, w której będzie się rozwijać układ nerwowy. Około 33. dnia zaczyna się formować tzw. stara kora mózgowa, a wkrótce potem uwidoczni się 5 pęcherzyków mózgowych. Zmiana kształtu embrionu stymuluje komórki do intensywnego namnażania się. Poza mózgiem ich skupiska tworzą także strunę grzbietową, wokół której wytworzy się kręgosłup i z której rozwinie się rdzeń kręgowy. W następnej kolejności powstaną szkielet i mięśnie. Teraz też zaczyna się wykształcanie wszystkich narządów i układów niezbędnych do funkcjonowania maluszka poza brzuchem mamy – powstają zalążki płuc, nerek, trzustki i śledziony.

W piątym tygodniu ciąży wokół zarodka zaczyna się zbierać płyn owodniowy. Pojawia się również łożysko, które poprzez wymianę tlenu i dwutlenku węgla przez cały okres trwania ciąży umożliwia płodowi oddychanie i zastępuje pracę płuc. To właśnie poprzez łożysko będziesz dostarczać swojemu rozwijającemu się dziecku składniki mineralne i witaminy, a także niektóre przeciwciała, zapewniając mu odporność w pierwszych tygodniach po porodzie. To dlatego już na tym etapie niezwykle ważne są higiena i zbilansowane menu.

Pod koniec piątego tygodnia ciąży zarodek jest jeszcze bardzo malutki i mierzy ok 0,4-0,6 cm. Pomimo to, podczas badania USG można już rozpoznać, w którym miejscu jest zawiązek głowy, a w którym reszty ciała.

Jeśli test potwierdził, że spodziewasz się dziecka, wiesz już, że rozwija się w Tobie nowe życie. Brzuch w 5. tygodniu nie jest jeszcze widoczny, jednak zaczynasz już odczuwać objawy wczesnej ciąży.

2 tygodnie po zapłodnieniu zauważysz, że Twoje piersi delikatnie się zaokrągliły i stały się wrażliwe na dotyk. U niektórych kobiet brodawki mogą stać się nieznacznie ciemniejsze. W tym czasie mogą się też nasilać zmiany nastrojów i rozdrażnienie. Gwałtowny wzrost poziomu progesteronu w organizmie jest przyczyną senności i zmęczenia, na które skarży się w pierwszych tygodniach ciąży wiele przyszłych mam. To także skutek obciążenia, z jakim musi się teraz zmierzyć Twój organizm, który potrzebuje energii m.in. na wykształcenie łożyska.

Zapłodniona komórka jajowa inicjuje prawdziwą rewolucję hormonalną. Za wczesnymi objawami ciąży, takimi jak zmiany nastrojów, stoją właśnie hormony, które wpływają na Twoje odczucia i myśli, m.in.:
- estrogen, który budzi instynkt wicia gniazda
- progesteron, dzięki któremu skupiasz się na ciąży
- gonadotropina kosmówkowa, odpowiadająca za utrzymanie prawidłowego poziomu progesteronu
- prolaktyna, która skupia uwagę na dziecku i zmniejsza zainteresowanie seksem
- kortyzol, zapewniający zastrzyk energii niezbędnej do wykonywania nowych zadań

05 TYDZIEŃ

6 Tydzień ciąży

Na początku szóstego tygodnia dziecko ma zaledwie 3-4 mm długości. Nie jest większe niż ziarenko granatu. Ale bardzo szybko rośnie – po 7 dniach będzie niemal dwa razy większe.

„Wzrost" płodu mierzy się bez nóżek – od czubka głowy do miednicy, wzdłuż kręgosłupa. Na pierwszym USG, które wykonuje się między 6. a 11. tygodniem ciąży, można zobaczyć już pęcherzyk ciążowy, a czasem nawet sam zarodek. Gdy długość płodu przekroczy 5 milimetrów, podczas USG będzie można usłyszeć bicie serca. To bardzo niezwykłe doświadczenie.

Gdybyś mogła zobaczyć teraz swoje maleństwo, wyraźnie wyróżniłabyś już głowę i... ogonek (tak na tym etapie ciąży wygląda płód). Co jeszcze dzieje się z dzieckiem?

- Pojawiają się zawiązki rąk
- Kształtuje się nosek
- Ma miejsce organogeneza (tworzy się wątroba, nerki i płuca)
- Powstają komory serca
- Serce zaczyna pompować krew

Twoje ciało wyraźnie przygotowuje się już do macierzyństwa. To skutek burzy hormonalnej, która trwa w twoim organizmie (np. coraz mocniej rośnie teraz poziom hCG, czyli gonadotropiny kosmówkowej).

W tym tygodniu jama owodniowa wypełnia się płynem wytwarzanym przez komórki nabłonka owodni oraz przez sam zarodek.

Zapewni on Twojemu maleństwu ochronę przed urazami, pozwoli utrzymać stałą temperaturę oraz będzie stanowił fizyczną barierę przed infekcjami. Cały czas trwa proces kształtowania się układów – z endodermy powstają układ pokarmowy, oddechowy i moczowy, z mezodermy – płciowy, wydalniczy, mięśniowy i szkieletowy. Z ektodermy powstanie natomiast skóra oraz włosy i paznokcie, uformuje się szkliwo zębów, a także gruczoły mlekowe, części wewnętrzne uszu oraz soczewki oczu

Około 40. dnia ciąży zaczyna bić serce dziecka, a tym samym zaczyna się krążenie krwi w jego organizmie. Na tym etapie czynność serca wynosi 115 uderzeń na minutę. Szybko rozwija się także ośrodkowy układ nerwowy. Jest to również moment tworzenia się mięśni dziecka. Zarodek przejawia już pewną spontaniczną aktywność ruchową, którą można dostrzec na monitorze USG, kiedy wspólnie zaczynają pracować mięśnie i nerwy dziecka.

W 6 tygodniu ciąży zarodek jest jeszcze bardzo mały. Na monitorze zobaczycie najwyżej maleńką kreskę lub laseczkę, której długość w ostatnich dniach tego tygodnia może wynieść od 0,7 do 0,9 cm.

Na tym etapie jeszcze nie zauważysz większych zmian. Pod wpływem działania hormonów szyjka macicy staje się elastyczna i rozpulchniona, co zresztą jest jednym z kryteriów rozpoznawania ciąży. Wskutek zmian hormonalnych następuje także rozwój tkanki gruczołowej, dlatego rośnie liczba pęcherzyków oraz całego systemu kanalików i przewodów wyprowadzających mleko i w konsekwencji Twoje piersi powiększają się. Możesz odczuwać napięcie piersi, a nawet ich bolesność i tkliwość. Powiększają się także brodawki sutkowe oraz ich otoczki, które ciemnieją na skutek zwiększenia pigmentacji.

Dzięki rozwijającemu się w Tobie maleństwu właśnie zaczynasz wielką przygodę. Jeśli chcesz poznać dokładny termin porodu, możesz skorzystać z naszego kalkulatora ciąży. Pozostałe 8 miesięcy, które są jeszcze przed Tobą, mogą się wydawać długim okresem, ale tyle właśnie potrzebujesz, aby przygotować się psychicznie do macierzyństwa.

06 TYDZIEŃ

7 Tydzień ciąży

7my tydzień to koniec drugiego miesiąca ciąży. Zmiany w Twoim wyglądzie mogą być jeszcze niezauważalne, Twoja macica się powiększa, by stworzyć odpowiednie warunki do rozwoju dziecka. W tym czasie możesz już usłyszeć bicie jego serca podczas pierwszego badania USG.

Objawy w postaci nudności, zadyszek czy zmęczenia mogą być bardziej odczuwalne. Możesz (ale nie musisz) lekko przybrać na wadze. W tym czasie intensywnie rozwija się mózg dziecka, rosną nóżki i rączki. To bardzo dobry moment na wykonanie badań krwi w kierunku schorzeń niebezpiecznych dla kobiet w ciąży, takich jak: różyczka, toksoplazmoza czy cytomegalia.

Siódmy tydzień ciąży to czas, gdzie można już odróżnić od siebie poszczególne części ciała dziecka: tułów i kończyny, które stają się coraz dłuższe.

Formują się palce u rąk, na których pojawiają się pierwsze, delikatne linie papilarne. Pod koniec 2 miesiąca ciąży u Twojego dziecka można już zaobserwować ruchy tułowia i kończyn. Nie są one jeszcze kontrolowane, ale dosyć płynne.

U Twojego dziecka wykształca się narząd gardłowy – to właśnie z niego powstanie m.in. język, podniebienie i żuchwa. Zaczyna się kształtować nos, usta i oczy. Gałki oczne mają kształt czarnych plamek, w których pojawiają się zawiązki soczewek.

W 7. tygodniu ciąży rozwija się mózg dziecka. Teraz ma on już trzy części: przodomózgowie, śródmózgowie oraz tyłomózgowie. W mózgu tworzą się również wypustki nerwów wzrokowych.

Dziecko w 7. tygodniu ciąży ma między 0,8 a 1,1 cm.

Pod koniec 2 miesiąca ciąży nie zauważysz jeszcze dużych zmian w wyglądzie Twojego ciała. Najprawdopodobniej jeszcze nie zaczęłaś zwiększać masy ciała, a być może nawet straciłaś kilka kilogramów – zwłaszcza jeżeli dokuczają Ci nudności i wymioty. W Twoim organizmie następują zmiany, dzięki którym dziecko ma właściwe warunki do rozwoju. Macica systematycznie się powiększa, aby bez problemu zmieścił się w niej rosnący zarodek. Już wkrótce będzie to widoczne w postaci szerszej talii. Napięcie w dole brzucha to oznaka rozciągania się macicy, która podczas zwiększania swojej objętości pociąga więzadła maciczne. U wielu pań może to objawiać się dyskomfortem w postaci bólu w pachwinach o różnym nasileniu. Czasami występuje on w lewej pachwinie, czasem w prawej, niekiedy w obu jednocześnie. Często towarzyszy kobietom w pierwszym trymestrze ciąży i jest skutkiem zmian hormonalnych zachodzących w organizmie. To objaw nieprzyjemny (zwłaszcza gdy ślina ma gorzki posmak), ale nieszkodliwy, może jednak nasilać mdłości lub nawet je wywoływać. Ta ciążowa dolegliwość powinna minąć około

W drugim miesiącu ciąży to objaw zupełnie normalny. W tym czasie Twoje serce – przy stałym ciśnieniu – zaczyna bić szybciej, gdyż ma za zadanie przepompować więcej krwi, niezbędnej do rozwoju dziecka. Zwiększa się częstotliwość oddechu, przez co możesz szybciej się męczyć i odczuwać zadyszki w sytuacjach, które przed zajściem w ciążę nie były dla Ciebie żadnym wysiłkiem.

Drugi miesiąc ciąży to okres, w którym rozwijają się najważniejsze układy i narządy dziecka. Maluszek jest w tym czasie niezwykle wrażliwy na szkodliwe czynniki, dlatego powinnaś bardzo na siebie uważać!

Jeśli przed ciążą byłaś aktywna fizycznie, nie rezygnuj ze sportu – po prostu dopasuj natężenie i rodzaj aktywności do stanu, w jakim obecnie się znajdujesz. Jeżeli dotąd nie ćwiczyłaś – zacznij to robić. Dzięki temu przygotujesz organizm do wysiłku, jakim jest poród. Regularny ruch zwiększa produkcję endorfin, czyli hormonów odpowiedzialnych za dobre samopoczucie, wzmacnia mięśnie i stawy, pomaga zmniejszyć bóle kręgosłupa, redukuje stres, poprawia odporność oraz wytrzymałość organizmu. Wskazane dla kobiet w ciąży są regularne spacery, joga, pilates czy gimnastyka w wodzie.

07 TYDZIEŃ

8 Tydzień ciąży

8my tydzień to końcówka 2 miesiąca ciąży

Do końca 1 trymestru pozostały jeszcze 4 tygodnie, a do porodu 32 tygodnie. Na pierwszy rzut oka w wyglądzie nic się nie zmieniło, ale w ciele dokonuje się rewolucja. Zamiast spodziewanego brzucha coraz większe stają się piersi. Twoje dziecko intensywnie się rozwija! Sprawdź, co się zmieniło od ostatniego tygodnia.

W 8ym tygodniu pęcherzyk ciążowy ma 3-5 mm średnicy, a zarodek mierzy 15-18 mm długości. Oznacza to, że twój synek lub córeczka jest wielkości dużej maliny. Pojawiają się stopy i kciuki, powstają zawiązki narządów wewnętrznych. Bardzo szybko rosną jelita dziecka i ponieważ przestają mieścić się w brzuchu, zostają wypchnięte poza niego – lekarze mówią na to fizjologiczna przepuklina pępkowa (omphalocele fizjologiczne). To całkiem normalne, później wrócą na swoje miejsce. Tułów dziecka wydłuża się i łatwo go odróżnić od reszty ciała. Przede wszystkim dłuższe są nogi i ramiona (dolne kończyny dziecka na razie są krótsze, potem te proporcje się zmienią). Tworzy się chrzęstny szkielet dziecka, kręgosłup i żebra są na razie cienkie jak nitki.

Na twarzy widać już oczy, koniuszek nosa, formują się uszy. Podczas pierwszego badania USG możesz zobaczyć swoje dziecko. Wyraźnie widać też, jak bije jego maleńkie serce (robi to z zawrotną prędkością 150 uderzeń na minutę, to dwa razy szybciej od twojego.) W 8. tygodniu ciąży rozpoczyna się też proces unerwiania ucha wewnętrznego u dziecka. W okolicach szyi, po obu stronach, pojawia się maleńki krążek. Oznacza to, że ucho wewnętrzne odpowiedzialne za słuch i zmysł równowagi jest rozwinięte. Właśnie teraz zaczynają także rosnąć powieki dziecka. Maluszek zaczyna wykonywać spontaniczne ruchy, jednak jeszcze musisz poczekać zanim je poczujesz.

Pod koniec 2. miesiąca twoje dziecko:
- znacznie urosło – mierzy teraz ok. 1,5 cm długości
- jest kompletnym, choć niedoskonałym i miniaturowym człowiekiem
- ma własną grupę krwi i niepowtarzalne linie papilarne na dłoniach i stopach
- wciąż jest w ruchu – pływa w wodach płodowych.

Dolegliwości przy ciąży bliźniaczej są z reguły mocniej odczuwane niż w ciąży pojedynczej. W pierwszych miesiącach silniej mogą dokuczać poranne nudności i wymioty. Warto wiedzieć, że dla dokładnej kontroli rozwoju bliźniąt wykonuje się więcej badań USG. W przypadku bliźniąt dwujajowych mniej więcej raz w miesiącu. Przy jednojajowych – co dwa tygodnie, bo częściej dochodzi do powikłań.

08 TYDZIEŃ

9 Tydzień ciąży

8my tydzień to końcówka 2 miesiąca ciąży. Do końca 1 trymestru pozostały jeszcze 4 tygodnie, a do porodu 32 tygodnie. Na pierwszy rzut oka w wyglądzie nic się nie zmieniło, ale w ciele dokonuje się rewolucja. Zamiast spodziewanego brzucha coraz większe stają się piersi. Twoje dziecko intensywnie się rozwija!

W 8ym tygodniu pęcherzyk ciążowy ma 3-5 mm średnicy, a zarodek mierzy 15-18 mm długości. Oznacza to, że twój synek lub córeczka jest wielkości dużej maliny. Pojawiają się stopy i kciuki, powstają zawiązki narządów wewnętrznych. Bardzo szybko rosną jelita dziecka i ponieważ przestają mieścić się w brzuchu, zostają wypchnięte poza niego – lekarze mówią na to fizjologiczna przepuklina pępkowa (omphalocele fizjologiczne). To całkiem normalne, później wrócą na swoje miejsce. Tułów dziecka wydłuża się i łatwo go odróżnić od reszty ciała. Przede wszystkim dłuższe są nogi i ramiona (dolne kończyny dziecka na razie są krótsze, potem te proporcje się zmienią). Tworzy się chrzęstny szkielet dziecka, kręgosłup i żebra są na razie cienkie jak nitki.

Na twarzy widać już oczy, koniuszek nosa, formują się uszy. Podczas pierwszego badania USG możesz zobaczyć swoje dziecko. Wyraźnie widać też, jak bije jego maleńkie serce (robi to z zawrotną prędkością 150 uderzeń na minutę, to dwa razy szybciej od twojego.) W 8. tygodniu ciąży rozpoczyna się też proces unerwiania ucha wewnętrznego u dziecka. W okolicach szyi, po obu stronach, pojawia się maleńki krążek. Oznacza to, że ucho wewnętrzne odpowiedzialne za słuch i zmysł równowagi jest rozwinięte. Właśnie teraz zaczynają także rosnąć powieki dziecka. Maluszek zaczyna wykonywać spontaniczne ruchy, jednak jeszcze musisz poczekać zanim je poczujesz.

Pod koniec 2. miesiąca twoje dziecko:

- znacznie urosło – mierzy teraz ok. 1,5 cm długości
- jest kompletnym, choć niedoskonałym i miniaturowym człowiekiem
- ma własną grupę krwi i niepowtarzalne linie papilarne na dłoniach i stopach
- wciąż jest w ruchu – pływa w wodach płodowych

Choć osoba postronna jeszcze nie będzie w stanie zauważyć, że jesteś w ciąży, Ty najprawdopodobniej widzisz już, że brzuch poniżej pępka jest lekko zaokrąglony. Jest to związane zarówno z powiększającą się macicą (w ósmym tygodniu ciąży można ją porównać pod względem wielkości do grejpfruta), ale przede wszystkim z poluzowaniem powłok brzusznych. To sprawia, że narządy wewnętrzne, głównie jelita, przesuwają się do przodu, co lekko uwypukla brzuszek. Może być Ci niewygodnie w dotychczasowej odzieży, więc wybieraj luźne ubrania, najlepiej z gumką, a nie te zapinane na guziki czy zamek.

Zaparcia są efektem zarówno powiększającej się macicy, która napiera na jelita, jak i zwiększonego poziomu progesteronu. Ten hormon rozluźnia jelita i sprawia, że treść żołądkowa przemieszcza się przez układ trawienny wolniej. Problem może nasilić również przyjmowanie suplementów diety, które zawierają żelazo. Włącz do swojej diety produkty z błonnikiem, takie jak: pełnoziarniste pieczywo, płatki i kasze. Jedz warzywa i owoce (jabłka, kiwi, buraki, brokuły), pij około trzy litry niegazowanej wody mineralnej dziennie, a w ramach posiłków także soki warzywne i owocowe. Na pewno pomoże Ci również regularny ruch, np. codzienne 30-40-minutowe spacery. W ósmym tygodniu ciąży Twoje piersi mogą być tkliwe, obole, obrzmiałe i bardzo wrażliwe na każdy dotyk. To zupełnie normalne. Objawy te są efektem zmian hormonalnych, które zachodzą w Twoim organizmie. Znajdujące się w piersiach gruczoły, pod wpływem hormonów, zaczynają się powiększać i przygotowywać do laktacji. Przybywa tkanki, która rozciąga się i uciska włókna nerwowe, co jest odczuwalne jako nadwrażliwość oraz tkliwość.

Rozstępy uwarunkowane są genetycznie – jeśli już się pojawią, nie znikną – bez względu na ilość stosowanych kremów. Po porodzie, kiedy Twoja skóra będzie wracać do poprzedniego stanu, rozstępy stopniowo zbledną i staną się mniej widoczne.

09 TYDZIEŃ

10 Tydzień ciąży

Dziesiąty tydzień to trzeci miesiąc ciąży – Twoje dziecko ma już ukształtowane nóżki i rączki. Coraz częściej nimi porusza, ale Ty jeszcze nie możesz tego poczuć. Wykształciły się już również powieki, które na razie wciąż pozostają sklejone, więc dziecko wygląda tak, jakby spało.

Jesteś w 10. tygodniu ciąży – objawy w postaci nudności i wymiotów mogą (choć nie muszą) być teraz najbardziej nasilone. Czasami pojawiają się również wzdęcia. Twoje dziecko wciąż bardzo dynamicznie się rozwija – dbaj więc o siebie: nie przemęczaj się, zachowuj pogodę ducha i zdrowo się odżywiaj! W dziesiątym tygodniu ciąży Twoje dziecko ma już ukształtowane rączki i nóżki. Coraz częściej nimi porusza, ale na razie – ze względu na niewielką masę maluszka – jeszcze nie wyczujesz jego ruchów. Widoczne są już także palce u stóp, w odróżnieniu od palców rąk pozostają jednak zrośnięte błoną. Głowa Twojego dziecka wciąż jest bardzo duża w stosunku do reszty ciała, jednak z każdym kolejnym tygodniem te proporcje będą się zmieniać. Wykształcone są już powieki – wciąż są one jednak ze sobą sklejone, więc dziecko wygląda tak, jakby spało. Ze względu na powiększanie się głowy zmienia się położenie oczu, widoczne stają się również nos oraz usta. W 10. tygodniu ciąży szybko rozwija się także mózg, co może być widoczne w postaci wypukłości na czole.

W trzecim miesiącu ciąży swój kształt zyskują płuca i trzustka. Pęcherzyk żółciowy rozpoczyna produkcję żółci, zaś funkcję krwiotwórczą stopniowo przejmuje szpik kostny, zastępując w tej roli wątrobę. U dziecka rozwijają się mięśnie przewodu pokarmowego, dzięki którym mogą zacząć pracować jelita. Najważniejsze narządy wewnętrzne są już ukształtowane – w kolejnych tygodniach czeka je jednak systematyczny rozwój. Dziecko może również połykać płyn owodniowy, co pomaga mu stymulować rozwój układu oddechowego i pokarmowego.

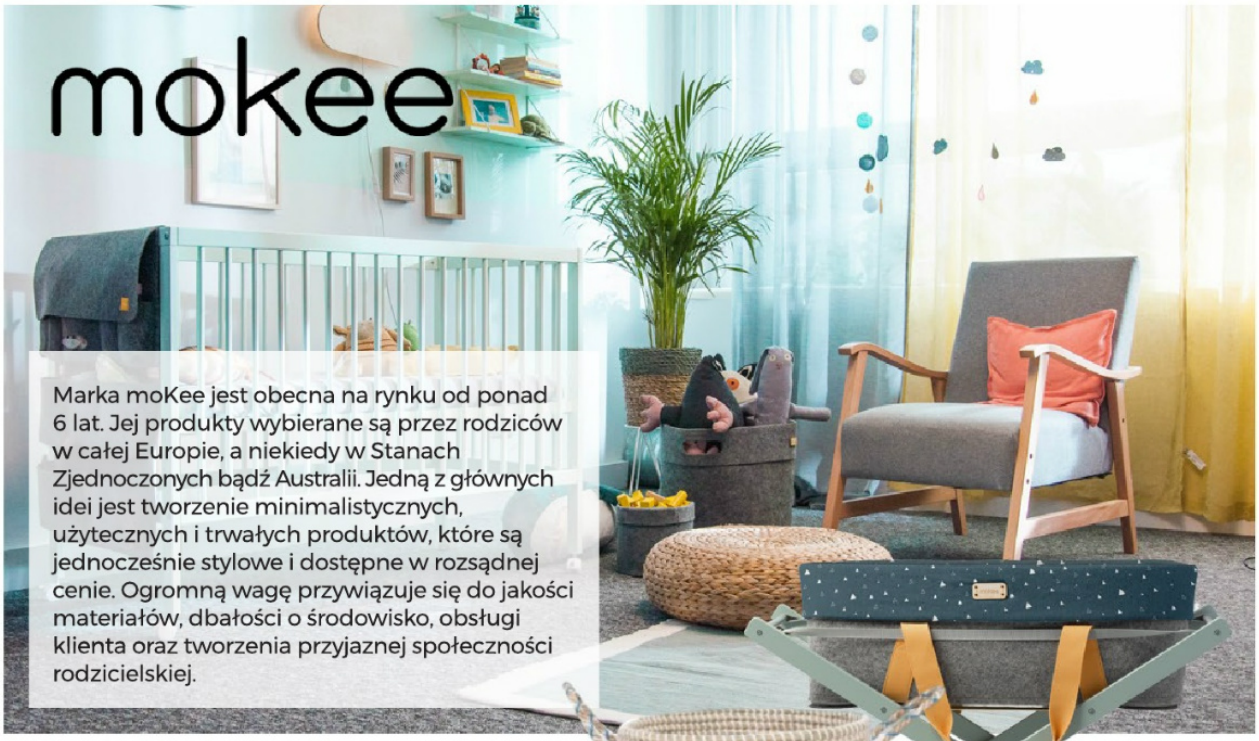
Dziecko w 10. tygodniu ciąży ma 3,1 cm i waży 4g.
Jeśli spodziewasz się dziecka po raz pierwszy, w 10. tygodniu ciąży zobaczysz już dość wyraźnie zaokrąglony brzuszek. Wciąż możesz go jednak ukryć pod luźniejszymi ubraniami. Jeżeli masz już dzieci, Twój brzuch jest z pewnością mocno powiększony i widoczny również dla innych. Możesz powoli zacząć zmieniać garderobę na wygodniejszą – z każdym kolejnym tygodniem będzie rosnąć dyskomfort związany z noszeniem ubrań zapinanych na zamek błyskawiczny czy guziki. O wiele wygodniejsze będą ubrania z gumką w pasie.

W związku z powiększającym się biustem z pewnością wymieniłaś już swój biustonosz na rozmiar większy. W przypadku majtek na razie jeszcze nie ma takiej konieczności – wiele kobiet przez cały okres ciąży nosi zwyczajne figi, które kończą się pod brzuchem. Ważne jest jednak, by taka bielizna była wykonana z naturalnych przewiewnych materiałów – najlepiej bawełny, ewentualnie z niewielką domieszką tkanin syntetycznych (np. elastanu). Chroni to przed rozwijaniem się infekcji oraz powstawaniem podrażnień. Bielizna powinna mieć wkładkę ze stuprocentowej bawełny. Zwróć uwagę na to, czy majtki nie uciskają brzuszka, ud oraz pachwin – to szczególnie ważne podczas.

Wapń to składnik niezbędny rozwijającemu się dziecku do prawidłowej mineralizacji kości i zębów. Dodatkowo reguluje on metabolizm organizmu, bierze udział w procesie krzepnięcia krwi, a także zmniejsza przepuszczalność błon komórkowych, chroniąc maluszka przed reakcjami alergicznymi. Niedobór wapnia w Twojej diecie może być groźny nie tylko dla dziecka, ale również dla Ciebie – zwiększa bowiem ryzyko osteoporozy, czyli choroby będącej efektem zmniejszenia gęstości kości. Zapotrzebowanie kobiet w ciąży na wapń jest takie samo jak przed ciążą (1300 mg na dobę w przypadku mam poniżej 19. roku życia i 1000 mg w wieku 19-50 lat).

Dobrym źródłem wapnia dla kobiet w ciąży jest mleko, najlepiej o obniżonej zawartości tłuszczu. W jednej szklance (250 mililitrów) znajduje się około 300 mg wapnia.

10 TYDZIEŃ



Marka moKee jest obecna na rynku od ponad 6 lat. Jej produkty wybierane są przez rodziców w całej Europie, a niekiedy w Stanach Zjednoczonych bądź Australii. Jedną z głównych idei jest tworzenie minimalistycznych, użytecznych i trwałych produktów, które są jednocześnie stylowe i dostępne w rozsądnej cenie. Ogromną wagę przywiązuje się do jakości materiałów, dbałości o środowisko, obsługi klienta oraz tworzenia przyjaznej społeczności rodzicielskiej.

1. Kosz Mojżesza WoolNest
Jest jedynym koszem Mojżeszowym wykonanym z filcu wełnianego. Lekkość i prostota składania sprawiają, że doskonale sprawdzi się podczas podróży.

2. Kosz na pranie Soft Seagrass
Ręcznie wykonany kosz na pranie z trawy morskiej. Mocny i wytrzymały, z solidną pokrywką!

3. Stojak edukacyjny
Noworodki do końca 2. miesiąca życia preferują wzory z wysokim kontrastem i wyraźnymi granicami pomiędzy polami jasnymi i ciemnymi, dlatego też zabawki wiszące na stojaku są czarno - białe.

4. Łóżeczko dziecięce moKee Mini
Posiada maksimum możliwości i wiele ciekawych funkcji, m. in. aż 7 pozycji materaca, a także zdejmowany przedni panel, dzięki którym może być stosowane od urodzenia do lat 3.

5. Karuzela do łóżeczka dziecięcego
Jest nie tylko elementem dekoracyjnym, ale też pomaga ćwiczyć wzrok już od pierwszego dnia! Stylowe i minimalistyczne wykonanie sprawia, że pasuje do każdego rodzaju wnętrza

pl.mokee.eu | tlc@mokee.eu | fb: @wearemokee | instagram: @wearemokee

katarek

Mamo,

Czy wiesz, że dziecko do 1. roku życia oddycha wyłącznie przez nos? Dlatego katar i zatkany nos u niemowlaka to ogromny problem:

Maluch

- Nie je
- Nie śpi
- Jest rozdrażniony i płacze

Co więcej, nieleczony katar może prowadzić do groźnych powikłań – zapalenia ucha, płuc czy oskrzeli.

Dlatego Mamo, odciągaj dziecku katar!

Zrób to z nami w trzech prostych krokach:

metoda 3 kroków

Poznaj rodzinę aspiratorów Katarek:

katarek complete – zestaw na katar

Kompleksowe rozwiązanie na katar – apteczka młodej mamy.

katarek plus – aspirator kataru

Kultowy aspirator kataru rekomendowany przez mamy.

katarek standard – aspirator kataru

Podstawowe rozwiązanie na katar u niemowląt i dzieci.

Nie musisz nam wierzyć - odwiedź nas i sprawdź opinie Mam!

www.katarek.pl

QBANA MAMA

made with love

Obudź w sobie szósty zmysł!

PRODUKTY 100% BAMBUSOWE.

Założycielka firmy w poszukiwaniu oryginalnych produktów dla swoich dzieci, uznała że rynek jest przesycony kiczowatymi i kolorowymi bibelotami, nie koniecznie idącymi z jej potrzebami klasyki i prostoty.

Postanowiła sama stworzyć produkty ponadczasowe, wpisujące się w wyszukane gusta wymagających mam-nie mieszczące się w ramy powszechności.

Twórczyni postawiła na najwyższą jakość produktów - na **100% bambus**. Założeniami i myślą przewodnią jest bliskość naturze.

WWW.QBANAMAMA.PL

Rabat **15%** na cały asortyment na hasło: magazynmama15

ważny do 31.10.2020

Bielenda
Pomyśl o sobie.
Sexi Mama
SKUTECZNA PIELĘGNACJA
DLA KOBIET W CIĄŻY I PO PORODZIE
SPECJALISTYCZNE PREPARATY
BEZPIECZNE
dla mamy i dziecka oraz w okresie karmienia piersią
Bielenda
Sexi Mama
Nawilżająco – regenerująca
MGIEŁKA DO CIAŁA
Moisturising and regenerating BODY MIST
nawilża i uelastycznia skórę
bezpieczny dla mamy i dziecka :)
DLA KOBIET W CIĄŻY I PO PORODZIE
Bielenda
Sexi Mama
Skuteczny balsam ujędrniający do ciała
PO PORODZIE
Effective firming body lotion after childbirth
zapobiega wiotczeniu skóry
WZMACNIA, WYGŁADZA I UELASTYCZNIA
UJĘDRNIA I REGENERUJE
ŁAGODZI OBJAWY CELLULITU
bezpieczny dla mamy i dziecka :)
DLA KOBIET W CIĄŻY I PO PORODZIE
Bielenda
Sexi Mama
Skuteczny olejek do ciała
PRZECIW ROZSTĘPOM
Effective body oil
STRETCH MARK PREVENTION
ujędrnia i wygładza skórę
bezpieczny dla mamy i dziecka :)
DLA KOBIET W CIĄŻY I PO PORODZIE
bezpieczny dla mamy i dziecka :)
DLA KOBIET W CIĄŻY I POPORODZIE
Bielenda
Sexi Mama
Skuteczne masło UJĘDRNIAJĄCE do ciała
ANTYCELLULIT
Linia produktów Sexi Mama skutecznie zadba o Twój wygląd i samopoczucie w tym szczególnym dla Ciebie czasie.
zapobiega powstawaniu rozstępów
wzmacnia i uelastycznia skórę na biuście
nawilża i regeneruje
łagodzi podrażnienia
www.bielenda.pl

11 Tydzień ciąży

11-ty tydzień to końcówka pierwszego trymestru. Twoje dziecko się prostuje, jego szyja staje się coraz dłuższa, wstępnie kształtują się także małżowiny uszne. Dla Ciebie jest to natomiast czas, by zgłosić się na pierwsze badanie USG, zwane USG genetycznym.

Na pojedynczych już paluszkach zaczynają powstawać łożyska paznokci, kształtują się także mieszki włosowe. Skóra jest już lekko zaróżowiona, ale nadal bardzo cienka – widać przez nią naczynia krwionośne.

Głowa wciąż stanowi około połowę długości ciała dziecka, jednak szyja staje się coraz dłuższa i szczuplejsza, widoczny jest także podbródek. Kształtują się struny głosowe; maluszek może też już wysuwać i chować język. Wstępnie uformowane są małżowiny uszne, zamknięte powieki przykrywają wciąż rozwijające się gałki oczne.
W 11tym tygodniu ciąży trwa różnicowanie się zewnętrznych narządów płciowych. Do tego czasu zarówno chłopcy, jak i dziewczynki mają tzw. guzek płciowy. Teraz jednak chłopcy otrzymują dawkę męskich hormonów z jąder, więc ich penis zaczyna się wydłużać i wygładzać. U dziewczynek zewnętrzne narządy płciowe na razie pozostają bez zmian. Dopiero za kilka tygodni z guzka płciowego powstaną wargi sromowe oraz łechtaczka.

Pod koniec pierwszego trymestru serce dziecka jest już ukształtowane i w pełni sprawne. Swoją najważniejszą funkcję, czyli wydzielanie insuliny, zaczyna pełnić także trzustka. Jelita wyściela już błona śluzowa. Rozpoczyna się także proces mineralizacji kości – będzie on trwał aż do zakończenia wieku dojrzewania.

Dziecko w 11 tygodniu ciąży mierzy 4,1 cm i waży 7 g.

W 11. tygodniu ciąży Twój brzuszek jest już dość wyraźnie zaokrąglony, zwłaszcza w dolnych partiach. Jest to przede wszystkim skutek powiększania się macicy, która lekko przesuwa do przodu narządy wewnętrzne, głównie jelita. Dodatkowo wrażenie powiększonego brzuszka mogą potęgować często przydarzające się na tym etapie ciąży wzdęcia.

Pod koniec pierwszego trymestru z pewnością zauważysz u siebie także inne zmiany w wyglądzie. Nadal powiększają się piersi, wciąż może utrzymywać się ich tkliwość i bolesność. Możesz w związku z tym nie mieć ochoty na pieszczoty z partnerem.

Część kobiet w okolicach 11. tygodnia ciąży zauważa sporo korzystnych zmian w swoim wyglądzie. Zwiększa się gęstość włosów, poprawia się także kondycja skóry i paznokci.

W pierwszym trymestrze ciąży Twoja masa ciała nie powinna się jeszcze bardzo mocno zmienić. Jeśli dokuczają Ci nudności i wymioty – możesz lekko schudnąć. Jeśli na tym etapie przybrałaś więcej niż 1-2 kilogramy, przyjrzyj się swojej diecie i staraj kontrolować apetyt.

Potrzeba częstego oddawania moczu – to naturalna dolegliwość, która może stać się bardziej uciążliwa właśnie w okolicach 11. tygodnia ciąży. Powiększająca się macica uciska pęcherz moczowy, co powoduje zwiększone parcie na mocz.

Bóle głowy – mogą być zarówno efektem zmian hormonalnych zachodzących w Twoim organizmie, jak i wahań ciśnienia.

Omdlenia – ich przyczyny są złożone. Z jednej strony mogą być spowodowane zmianami w pracy układu krążenia, naturalnymi dla okresu ciąży, z drugiej –osłabieniem wywołanym brakiem apetytu, nudnościami, wymiotami czy niedokrwistością.

11 TYDZIEŃ

12 Tydzień ciąży

W tym okresie większość przyszłych mam odetchnie z ulgą – dolegliwości ciążowe powoli zaczną ustępować. U innych nudności i wymioty mogą się utrzymać do około 16tego, a nawet 18tego. tygodnia. Z pewnością poczujesz się spokojniejsza po USG genetycznym, które warto wykonać między 11tym a 14tym tygodniem ciąży.

To już 12 tydzień ciąży, czyli 3. miesiąc i praktycznie koniec 1 trymestru ciąży. Możesz spokojnie oddawać się codziennej aktywności – brzuszek nadal jest mały, więc nie będzie Cię ograniczać. Jeszcze nie odczuwasz ruchów dziecka; maluszek wciąż Cię nie słyszy, jednak staje się wrażliwy na dotyk. W 3. miesiącu ciąży jego mózg rozpoczyna produkcję hormonów. Wykazuje ponadto aktywność, która wyraża jego cechy indywidualne.

W 12tym tygodniu życia płodowego twarz Twojego dziecka nabiera proporcji, a główne struktury jego mózgu są już ukształtowane. Rozwinął się także układ pokarmowy. Jelita ćwiczą ruchy perystaltyczne, a dziecko cały czas połyka płyn owodniowy.

Rozwinięta jest też pępowina, która dostarcza mu składników odżywczych. Dobiega końca kształtowanie się trzustki i tarczycy. Płuca są już rozdzielone – w kolejnych tygodniach będzie można zauważyć na USG spontaniczne próby oddychania oraz towarzyszący im skurcz klatki piersiowej. Trwa także proces kostnienia struktur szkieletu. Rozwijają się paznokcie u rąk i stóp.

Swoją pracę rozpoczynają teraz mięśnie odpowiadające za chwytanie, oddychanie, fonację i ssanie. Na tym etapie są jeszcze bardzo słabe, ale to w tym czasie dziecko staje się bardziej ruchliwe i zaczyna swój trening. Umożliwiają mu to wody płodowe, których w worku owodniowym jest coraz więcej. Maluszek może kopać nogami, zginać kolana, obracać stopy i odbijać się od ścian macicy, kręcić głową, kołysać biodrami, otwierać i zamykać usta. Jest również wrażliwy na dotyk. Nie poczujesz jeszcze jego ruchów – w jamie macicy ma na tym etapie sporo miejsca, aby mógł rosnąć i się rozwijać. Dopiero między 17 a 20 tygodniem maluch zacznie wyraźniej dawać o sobie znać.

Dziecko w 12 tygodniu ciąży szybko zwiększa swoją masę ciała – teraz Twoje maleństwo waży 14 g i mierzy 5,4 cm. W Twoim organizmie trwają zmiany hormonalne. Wykształca się łożysko, rośnie macica, która zaczyna przekraczać granicę spojenia łonowego. W 12. tygodniu możesz dostrzec zmiany w swoim wyglądzie, jednak nie na tyle duże, by zaczęli zauważać je inni. W tym czasie może pojawić się także ciemna linia biegnąca od pępka w dół – tzw. linea negra.

Choć brzuszek zacznie się zaokrąglać dopiero w ciągu najbliższego miesiąca, już teraz możesz podzielić się wiadomością o ciąży z bliskimi.

Nawet jeśli doskwierają Ci nudności i zmęczenie, nie musisz rezygnować z seksu.

Pamiętaj, że od 12. tygodnia ciąży nie wolno Ci pracować:
- w godzinach nadliczbowych oraz nocnych
- w niskich, wysokich lub zmiennych temperaturach
- w hałasie
- w miejscu oddziaływania pól elektromagnetycznych, promieniowania jonizującego i nadfioletowego.

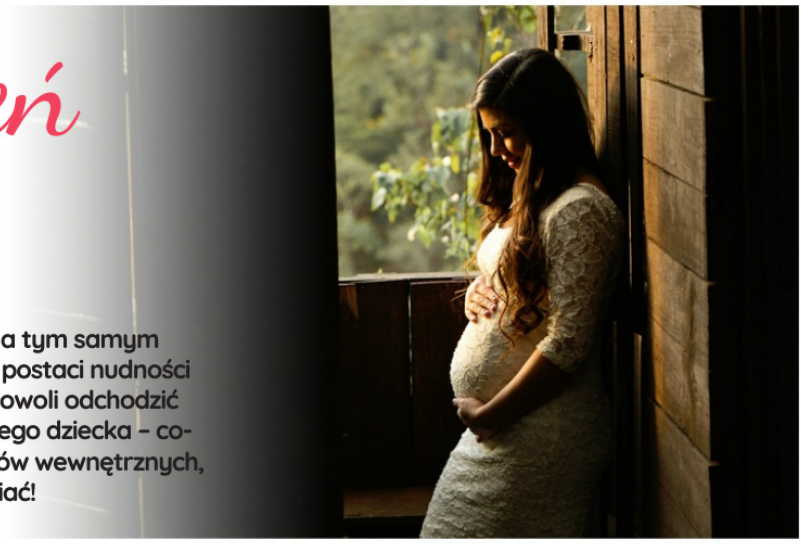
W 12tym tygodniu ciąży może dojść do samoistnego plamienia, które zwykle nie jest powodem do niepokoju. Takie plamienie może pojawić się np. po stosunku. Zwiększa podatność na infekcje pochwy, za którymi stoją głównie zmiany hormonalne. Wzrasta zarazem skłonność do stanów zapalnych dróg rodnych.

Przezroczysty, bezwonny śluz nie jest powodem do niepokoju, jednak jeśli pojawiają się upławy (serowate i grudkowate, zielonkawe, różowe bądź brązowożółte), mogą być one objawem grzybicy lub zmian bakteryjnych.

Nagłe wahania poziomu cukru mogą one powodować napady głodu, prowadzące do spożywania niezbyt zdrowych posiłków i w konsekwencji często także do zgagi.

12 TYDZIEŃ

13 Tydzień ciąży



13. tydzień to koniec trzeciego miesiąca, a tym samym koniec 1 trymestru ciąży. Dolegliwości w postaci nudności czy złego samopoczucia powinny więc powoli odchodzić w zapomnienie. Ciągle trwa rozwój Twojego dziecka – coraz sprawniej pracuje wiele jego narządów wewnętrznych, w tym nerki. Dziecko zaczyna więc... siusiać!

Trwa 13ty tydzień Twojej ciąży. Kończysz trzeci miesiąc, a zarazem pierwszy trymestr ciąży – możesz więc odetchnąć z ulgą, największe zagrożenie dla Twojego dziecka właśnie minęło. Z każdym dniem powinnaś czuć się coraz lepiej, a także zauważać stopniowo lekki przyrost masy ciała – to, w jakim tempie będzie on następował, zależy m.in. od jej wyjściowej wartości.

W trzynastym tygodniu ciąży główka dziecka stanowi około 1/3 długości jego ciała i wciąż jest przygięta do żeber.

Cały czas trwa proces kostnienia chrząstek –rozwijają się kości czaszki, kości długie kończyn oraz żebra.
Pod koniec pierwszego trymestru ciąży większość narządów wewnętrznych dziecka wykonuje już swoją pracę. Trzustka produkuje insulinę, dzięki której regulowany jest poziom cukru we krwi maluszka. Dziecko cały czas połyka wody płodowe, co jest znakomitym treningiem dla jego układu trawiennego (jelita zmieniają już położenie i powoli przemieszczają się do wnętrza jamy brzusznej) oraz nerek –dziecko potrafi już siusiać. Płyn owodniowy jest bardzo bogaty w różnego rodzaju składniki odżywcze, co pomaga w prawidłowym rozwoju zarówno jelit, jak i błon śluzowych żołądka.

W 13. tygodniu ciąży dziecko kontynuuje swój trening ruchowy – potrafi się już przekręcać, podskakiwać, ruszać głową i kończynami. Dynamicznie rozwija się także jego mimika: ziewa, marszczy czoło, porusza wargami i nadyma policzki. Cały czas rozwijają się oczy i uszy. Coraz bardziej wystające stają się broda i nos.

Jaka jest długość i masa ciała Twojego dziecka w 13. tygodniu ciąży? Mierzy ono około 7,4 cm i waży 23 g.

W trzynastym tygodniu ciąży Twój stan staje się coraz bardziej widoczny dla otoczenia. Twoja macica cały czas się powiększa – może teraz osiągać wielkość małej piłki. Z pewnością widzisz już uwypuklenie brzucha, ale to, jak bardzo jest ono zauważalne, zależy m.in. od Twojej budowy ciała oraz wzrostu.

Mniej więcej od 13. tygodnia ciąży możesz już powoli przybierać na wadze, a tempo tego procesu zależy od wyjściowej masy ciała. Na przyrost masy ciała składa się zarówno zwiększająca się masa dziecka, jak i waga łożyska, płynu owodniowego, macicy, ale także wzrost masy piersi czy większa ilość tkanki tłuszczowej. Masz także więcej krwi niż przed ciążą – ona też przecież swoje waży! U kobiet bardzo otyłych, ze względów zdrowotnych, na tym etapie ciąży korzystne może być jednak lekkie zmniejszenie masy ciała.

W okolicach 13. tygodnia ciąży możesz zauważyć u siebie charakterystyczny wzrost ilości tkanki tłuszczowej w okolicy lędźwiowej kręgosłupa. To normalne – takie zmiany wzmacniają Twoją sylwetkę, zwłaszcza kręgosłup, i ułatwiają dźwiganie zaokrąglonego brzuszka

W trakcie ciąży zwiększoną pracę wykonuje cały układ krążenia przyszłej mamy, w tym serce. Objętość krwi w organizmie zwiększa się o 30-50%, podobnie jak ilość krwi pompowanej przez serce w trakcie jednej minuty. Wszystko to powoduje, że serce bije dużo szybciej niż przed ciążą i może to być dla Ciebie wyraźnie odczuwalne. Przyspieszenie pracy serca może też mieć związek z niedokrwistością lub nieprawidłową funkcją tarczycy. Pod koniec pierwszego trymestru objawy te, związane przede wszystkim ze zmianami hormonalnymi, powinny mijać.

W okolicach 13. tygodnia ciąży może zacząć dokuczać Ci dość nieprzyjemne uczucie ciągnięcia w pachwinach. To efekt powiększania się macicy – rozciąga ona bowiem więzadła, na których jest zawieszona, powodując ból.

13 TYDZIEŃ

14 Tydzień ciąży

14ty tydzień ciąży to początek zarówno czwartego miesiąca, jak i drugiego trymestru. To także ostatni moment, by zgłosić się na pierwsze zalecane kobietom w ciąży badanie USG. Być może w jego trakcie uda się już rozpoznać płeć Twojego dziecka.

Rozpoczynasz właśnie 4ty miesiąc ciąży, a zarazem jej 2gi trymestr. W związku z tym mogą się pojawić u Ciebie kolejne objawy, np. krwawienia z nosa. Jeśli nie pomyślałaś o tym wcześniej, 14. tydzień ciąży to dobry czas, by rozpocząć systematyczny trening mięśni Kegla.

W czternastym tygodniu ciąży nadal trwa proces prostowania się dziecka – jego główka oddala się od klatki piersiowej, a szyja wciąż się wydłuża.

Dziecko w 14tym tygodniu ciąży nieustannie trenuje swoje umiejętności ruchowe – nadal ma ono jednak dużo miejsca, więc jeszcze nie poczujesz jego ruchów.

Na początku drugiego trymestru twarz dziecka staje się coraz bardziej symetryczna i wyraźniej zarysowana. Oczy kontynuują swoją wędrówkę ku środkowej części głowy. Coraz bardziej widoczny jest nos, swoją ostateczną pozycję oraz kształt przybierają uszy. Można już też zauważyć kości policzkowe maluszka.

W 14tym tygodniu ciąży trwa rozwój narządów płciowych. U chłopców pojawia się prostata, u dziewczynek jajniki przemieszczają się z jamy brzusznej do miednicy. W niektórych przypadkach w trakcie badania USG będzie już można potwierdzić płeć dziecka. Zwykle jednak wiarygodną informację otrzymuje się dopiero między 17. a 20. tygodniem.

Jak natomiast zmieniła się długość i masa ciała Twojego dziecka w 14 tygodniu ciąży? Mierzy ono już 8,7 cm i waży 43 g.

W 14tym tygodniu ciąży Twój brzuch może już być dość wyraźnie zaokrąglony, jednak wciąż nie jest duży i nie utrudnia codziennego funkcjonowania. Cały czas mogą powiększać się Twoje piersi, a także ciemnieć brodawki sutkowe.

Inne zmiany, które zachodzą w Twoim ciele, są tak naprawdę indywidualne – wiele pań w ciąży wygląda pięknie: poprawia się im cera, lśnią włosy, wzmacniają się paznokcie. Inne z kolei mogą borykać się z przebarwieniami, wypryskami i nadmiernym owłosieniem. Wszystko to jest efektem produkcji olbrzymiej ilości hormonów.

W 14tym tygodniu ciąży cały czas poszerzają się Twoje naczynia krwionośne, także te w nosie. Wciąż zwiększa się również ilość przepływającej przez nie krwi. Wszystko to zwiększa ryzyko pęknięcia delikatnych naczynek w nosie i pojawienia się krwawienia, zwłaszcza jeśli masz za wysokie ciśnienie, kichasz, jesteś alergiczką lub przebywasz w pomieszczeniu, w którym jest suche powietrze.

Kłopoty ze snem – w 14. tygodniu ciąży mogą one mieć wiele przyczyn, np. ucisk rosnącej macicy na pęcherz moczowy i związane z tym zwiększone parcie na mocz. Czasami u kobiet w ciąży pojawiają się nocne skurcze łydek. Niektóre ciężarne nie wiedzą też, w jakiej pozycji spać, by nie zaszkodzić dziecku.

Wygodną pozycją do snu dla wielu ciężarnych jest ułożenie się na lewym boku z dodatkową poduszką pod głową oraz małą poduszką między kolanami.

W czternastym tygodniu ciąży nadal trwa proces prostowania się dziecka – jego główka oddala się od klatki piersiowej, a szyja wciąż się wydłuża.

Dziecko w 14. tygodniu ciąży nieustannie trenuje swoje umiejętności ruchowe – nadal ma ono jednak dużo miejsca, więc jeszcze nie poczujesz jego ruchów.

Na początku drugiego trymestru twarz dziecka staje się coraz bardziej symetryczna i wyraźniej zarysowana. Oczy kontynuują swoją wędrówkę ku środkowej części głowy. Coraz bardziej widoczny jest nos, swoją ostateczną pozycję oraz kształt przybierają uszy. Można już też zauważyć kości policzkowe maluszka.

14 TYDZIEŃ

15 Tydzień ciąży

15ty tydzień to 4ty miesiąc ciąży. Dziecko bardzo intensywnie rośnie, a nieco wolniej przybiera na wadze. Jeśli jesteś szczupła, być może będziesz już w stanie wyczuć pierwsze, delikatne ruchy maluszka.

Jesteś na początku drugiego trymestru. Dziecko coraz lepiej wyczuwa Twoje nastroje – jest radosne, kiedy Ty się śmiejesz, a smutne, kiedy masz gorszy dzień. Na początku drugiego trymestru najpewniej minęły już takie objawy jak nudności i wymioty, więc cieszysz się zwiększonym apetytem. Jeśli są takie wskazania, możesz zgłosić się teraz na tzw. test potrójny, czyli bezpieczne i nieinwazyjne badanie prenatalne.

W piętnastym tygodniu ciąży prawie wszystkie kości dziecka są już zmineralizowane, choć oczywiście proces ten trwać będzie jeszcze przez kolejne lata, aż do zakończenia okresu dojrzewania. Nadal rozwijają się mięśnie. Wszystko to – przy cały czas dość dużej ilości miejsca – sprawia, że ruchy dziecka stają się coraz lepiej wyczuwalne. Jeśli jesteś szczupła, być może w 15. tygodniu ciąży będziesz czuła lekkie łaskotanie w brzuchu. Na wyraźniejsze ruchy dziecka trzeba będzie poczekać jeszcze kilka tygodni.

Na początku drugiego trymestru zdecydowana większość narządów wewnętrznych dziecka rozpoczęła już swoją docelową pracę, choć oczywiście wciąż trwa ich wzrost i dojrzewanie. Intensywnie funkcjonują gruczoły dokrewne: tarczyca produkuje już tyroksynę, a trzustka –insulinę. Skóra dziecka nadal jest bardzo cienka i przezroczysta, wciąż widać przez nią zarówno naczynia krwionośne, jak i bijące serce.

W 15. tygodniu ciąży dziecko potrafi już wyczuwać Twoje nastroje. Jeśli jesteś szczęśliwa i zrelaksowana, ono również czuje się dobrze, jeżeli masz gorszy dzień –dziecko dostosowuje swoje zachowanie do Twojego nastroju. Na początku czwartego miesiąca ciąży dziecko bardzo intensywnie rośnie, natomiast jego masa ciała wzrasta nieco wolniej – dzieje się tak dlatego, że nie gromadzi jeszcze tzw. żółtej tkanki tłuszczowej. Dziecko w 15 tygodniu ciąży mierzy 10,1 cm i waży 70 g.

W 15. tygodniu ciąży Twoja macica cały czas się powiększa, w związku z czym Twój brzuszek jest już wyraźnie zaokrąglony. Możesz ją w prosty sposób wyczuć ręką –połóż się, rozluźnij mięśnie i lekko uciskaj ręką brzuch pomiędzy spojeniem łonowym a pępkiem. Dość twarda wypukłość w tej okolicy to właśnie Twoja rosnąca macica.

Widoczny i mocniej zaznaczony rysunek naczyniowy na piersiach – to zupełnie naturalny objaw, który może pojawić się w 15. tygodniu ciąży. Skóra na piersiach cały czas się rozciąga, na skutek większych ilości estrogenu rozszerzają się także naczynia krwionośne, więc na piersiach, a czasami nawet na dekolcie, widoczne mogą być całe ich sploty. Dodatkowo niebawem pracę rozpoczną gruczoły mleczne, w których produkowany będzie pokarm dla Twojego dziecka.

Cały czas dbaj o swoje piersi. Regularnie nawilżaj skórę, możesz również stosować specjalne kosmetyki przeciw rozstępom dla kobiet w ciąży. Pamiętaj jednak, że powstawanie rozstępów to przede wszystkim kwestia uwarunkowań genetycznych, więc czasami ich pojawieniu się nie zapobiegną nawet najlepsze kremy czy balsamy.

W ciąży podstawowe zapotrzebowanie na płyny wynosi 2-3 l dziennie. Pamiętaj, że chodzi tu nie tylko o wodę i soki. Źródłem płynów są także zupy czy soczyste owoce oraz warzywa. Każdego dnia powinnaś pić jednak przynajmniej 2 litry czystej wody. Jeśli jest gorąco – znacznie więcej, nawet 3-3,5 litra.

15 TYDZIEŃ

16 Tydzień ciąży

16ty tydzień to 4ty miesiąc ciąży, a jednocześnie początek drugiego trymestru. Twoje dziecko jest coraz bardziej wyprostowane, cały czas zwiększa się też zakres jego ruchów. Przez receptory skórne odbiera z kolei coraz więcej dźwięków – powinnaś do niego jak najczęściej mówić, by pogłębiać Waszą więź!

Trwa 16. tydzień Twojej ciąży – powiększony brzuszek może już być wyraźnie widoczny, ale nie jest to regułą, zwłaszcza gdy masz silne mięśnie brzucha albo jesteś wysoka. Mogą wystąpić u Ciebie kolejne ciążowe objawy – uczucie ciężkości, gazy, skurcze mięśni. Na szczęście w większości przypadków nie są one groźne.

W szesnastym tygodniu ciąży dziecko cały czas się prostuje – wzmacniają się jego mięśnie i stawy, ma całkowicie ukształtowane ręce i nóżki. Potrafi już nimi poruszać, zgina nogi w kolanach, a ręce – w łokciach i nadgarstkach. Kości dziecka, początkowo zbudowane z tkanki chrzęstnej, zatrzymują teraz wapń i stają się coraz twardsze. U dziecka w 16. tygodniu ciąży pojawiają się odruchy błędnikowe. To dzięki nim będzie ono mogło w przyszłości odpowiednio się ułożyć i dostać do kanału rodnego. Odruchy te ułatwiają dziecku poród oraz pierwsze miesiące życia.

W 4. miesiącu ciąży dziecko rozwija swoje wszystkie funkcje życiowe. Co 40-45 minut oddaje mocz, zaczyna również bardzo wyraźnie oddychać – na razie do jego płuc trafia co prawda płyn owodniowy, ale jest to dla niego niezwykle ważne ćwiczenie mięśni odpowiedzialnych za oddychanie. Dzięki jego wykonywaniu będzie mogło samodzielnie podjąć oddychanie zaraz po narodzinach. W 16. tygodniu ciąży cały czas kształtują się układ nerwowy oraz zmysły maluszka. Dziecko próbuje m.in. poruszać gałkami ocznymi. Chociaż jego uszy nie są jeszcze całkowicie rozwinięte, reaguje już też na dźwięki, przede wszystkim te przewodzone przez płyn owodniowy, które następnie odbiera przez receptory skórne. W ten sposób dziecko „słyszy" m.in. bicie Twojego serca czy pracę jelit. To dobry moment, by zacząć jak najczęściej do niego mówić – dzięki temu szybko przyzwyczai się do Twojego głosu, a Ty będziesz rozwijać Waszą wyjątkową więź.
A jak zmienia się dziecko w 16. tygodniu ciąży pod względem długości i masy ciała? Mierzy 11,6 cm, a waży 100 g.

Na początku drugiego trymestru ciąży Twoja macica – a wraz z nią brzuszek – cały czas się powiększa. W większości przypadków Twoja ciąża jest już widoczna, choć nie musi to być reguła. Jeśli masz silne, dobrze wykształcone mięśnie brzucha – zaokrąglenie może jeszcze nie być tak wyraźne. Nieco później ciąża staje się widoczna również u wysokich kobiet. Pamiętaj jednak, że prędzej czy później Twój brzuch urośnie. Weź to pod uwagę podczas zakupu odzieży na nadchodzące miesiące. To samo dotyczy bielizny. Twój biust z pewnością jeszcze się powiększy. Pamiętaj, że dobrze dopasowany biustonosz to inwestycja w dobrze wyglądające po ciąży piersi.

Jeśli nie jest to Twoja pierwsza ciąża, być może będziesz już w stanie wyczuć ruchy dziecka – jeszcze nie kopnięcia, ale leciuteńkie muśnięcia, przelewania czy uczucie bulgotania.

Jeśli nie odczuwasz jeszcze ruchów swojego dziecka, nie martw się – to sprawa bardzo indywidualna. W wielu przypadkach wyraźnie odczuwalne są one około 18.-20. tygodnia ciąży. Masz więc jeszcze czas!

Skurcze mięśni – jeśli nie borykałaś się z nimi wcześniej, mogą pojawić się właśnie w okolicach 4. miesiąca ciąży. Przyczyn skurczów łydek jest wiele – może to być przemęczenie nóg wywołane długim siedzeniem, ucisk macicy na nerwy miednicy, nadwaga, nieprawidłowa dieta czy zbyt niskie stężenie wapnia i magnezu w organizmie.

Spore grono kobiet w 16. tygodniu ciąży cieszy się piękną cerą, mocnymi paznokciami i lśniącymi włosami. To efekt wysokiego stężenia estrogenów. Pamiętaj jednak, by mimo dobroczynnego działania hormonów dbać o włosy. Nie myj ich w gorącej wodzie. Unikaj częstego suszenia, prostowania, używania lokówki. Włosy nie lubią ciężkich pianek, lakierów i żeli. Myj je delikatnym szamponem, stosuj odpowiednie odżywki. Będą jeszcze piękniejsze!

16 TYDZIEŃ

17 Tydzień ciąży

17ty tydzień to koniec 4. miesiąca ciąży. Twój brzuch prawdopodobnie znacznie się powiększył i to, że spodziewasz się dziecka, jest coraz bardziej widoczne. Możesz też zacząć wyczuwać pierwsze ruchy dziecka. Jeśli jeszcze nie znasz jego płci, możesz podejrzeć ją podczas badania USG.

W 17tym tygodniu ciąży Twoje dziecko ma już wykształcone wszystkie narządy, rozwijają się także jego zmysły – maluszek zaczyna słyszeć. To idealny moment, by zacząć pogłębiać z nim więź, ponieważ może już słuchać tego, co do niego mówisz, i uczyć się rozpoznawać Twój głos. Możesz również oswajać go z muzyką, której będziecie słuchać razem.

W 17. tygodniu ciąży Twoje dziecko wciąż jest bardzo drobne. Już wkrótce się to zmieni, ponieważ powoli zaczyna ono magazynować tkankę tłuszczową. Wszystkie narządy wewnętrzne, łącznie z mózgiem, są już rozwinięte.

Wzmacniają się też stawy i utwardza się struktura kostna. Proces ten będzie postępować w kolejnych tygodniach, aż dziecko będzie gotowe do samodzielnego funkcjonowania poza Twoim ciałem.

Cały czas kształtują się też jego narządy rozrodcze. Lekarz podczas badania USG prawdopodobnie będzie już w stanie rozpoznać jego płeć. Proces rozwoju w tym czasie obejmuje zarówno wewnętrzne, jak i zewnętrzne organy płciowe: u dziewczynek kształtują się macica, wargi sromowe i jajowody, a u chłopców – penis i prostata. Dodatkowo wykształcają się cechy indywidualne maluszka – kształtują się rysy twarzy, a na wewnętrznej stronie jego dłoni i na palcach tworzą się linie papilarne. Intensywny rozwój sprawia, że serce dziecka bije teraz nawet dwa razy szybciej niż Twoje (ok. 160 uderzeń na minutę). Jeśli ułożysz się w odpowiedniej pozycji, możesz je nawet usłyszeć podczas badania dopplerowskiego. Dziecko ma już w tym czasie rozwinięty zmysł dotyku i umie zaciskać piąstki. Z czasem maluszek zacznie trenować chwyt, łapiąc pępowinę. Teraz zaczyna ssać kciuk, machać rączkami i nóżkami.

Dziecko w 17 tygodniu ciąży waży 140 g, ma 13 cm i stale rośnie. Do 17. tygodnia ciąży zapewne przytyłaś już od 2 do 4 kilogramów. Bądź gotowa na to, że przyrost masy ciała znacznie teraz przyspieszy. Twój brzuch będzie coraz bardziej widoczny i trochę się podniesie, dlatego możesz zacząć już potrzebować luźniejszych ubrań. To dlatego, że macica przestaje mieścić się w miednicy. Narząd powiększa się wraz z przyrostem masy dziecka i wzrostem ilości płynu owodniowego, który tworzy dla rozwijającego się maluszka sprzyjające warunki. Rośnie też łożysko, które dostarcza dziecku tlenu oraz niezbędnych do rozwoju białek, tłuszczy, witamin i składników mineralnych.

W okolicach 4.-5. miesiąca na skórze dziecka zaczyna tworzyć się meszek płodowy zwany lanugo. Pokrywa on całą powierzchnię ciała maluszka z wyjątkiem dłoni, warg i podeszew stóp. Jego zadaniem jest ochrona delikatnej skóry dziecka przed nadmierną macerację (uszkodzeniem skóry pod wpływem długotrwałego działania płynu owodniowego). Lanugo znika tuż przed porodem lub zaraz po narodzinach maluszka.

W tym czasie możesz już zacząć odczuwać pierwsze ruchy płodu. Nie będą to regularne kopnięcia – na te musisz poczekać jeszcze około 2 tygodni, do czasu, kiedy Twój maluszek nabierze sił. Możesz za to poczuć charakterystyczne przelewanie się w brzuchu i mrowienie – to pierwsze ruchy dziecka.

Ćwiczenia rozciągające, pilates i joga mogą złagodzić bóle pleców, a zwłaszcza krzyża. Znakomite efekty dają również regularne masaże, np. masaż prenatalny z terapią powięziową, który może być wykonywany po zakończeniu I trymestru ciąży. Aby zapobiec bólowi pleców, można skorzystać także z kinesiotapingu – popularnej metody terapeutycznej z zastosowaniem plastrów, która zwiększa zakres ruchów i skutecznie łagodzi bolesne dolegliwości.

17 TYDZIEŃ

18 Tydzień ciąży

Właśnie rozpoczęłaś 18TY tydzień ciąży. To początek 5. miesiąca, a więc jesteś już niemal w połowie drogi do celu. Jeśli dotychczas nie poczułaś ruchów maluszka, zapewne wydarzy się to już niebawem. Wyczuwalna aktywność dziecka z całą pewnością przyniesie Ci dużo radości.

W 18tym tygodniu ciąży Twoje dziecko nadal intensywnie rośnie. Maluszek staje się też coraz bardziej aktywny: zaczyna trenować kopnięcia i fikać koziołki. Dziecko stopniowo wypełnia całą macicę i ma coraz mniej miejsca, dlatego większość kobiet w tym okresie odczuwa już jego ruchy.

Coraz bardziej rozwinięte zmysły umożliwiają maluszkowi odbieranie większej liczby bodźców. Staje się więc bardziej wrażliwy na dźwięki, a także na nacisk wód płodowych. Gdy więc założysz bardziej ciasne ubranie, może się zdarzyć, że maluszek okaże swoje niezadowolenie nagłym obrotem lub nawet kopnięciem.

W 18tym tygodniu ciąży ciało maluszka jest już całkiem dobrze rozwinięte. Pokrywa je maź płodowa i meszek zwany lanugo, a pod skórą cały czas odkłada się tłuszcz. Skóra dziecka jest wprawdzie jeszcze przezroczysta, ale to się zmieni z czasem, gdy już wykształcą się kolejne jej warstwy.

Rączki i stópki dziecka są już uformowane, a na powierzchni palców widoczny jest wzór linii papilarnych. Dostrzegalna jest także mimika.

Cały czas rozwija się mózg. Istotną zmianą w tym czasie jest powstanie osłonki tłuszczowej (mielinowej) wokół włókien nerwowych w mózgu i rdzeniu kręgowym. Proces ten potrwa przez resztę ciąży i zakończy się po 1. roku życia dziecka. Mielina umożliwia przewodzenie impulsów nerwowych (szybszy przepływ informacji) i wpływa na inteligencję.

Serduszko Twojego dziecka dzieli się na 2 komory i jest już ukształtowane w takim stopniu, że podczas USG lekarz może stwierdzić ewentualne wady wrodzone. To bardzo istotne, ponieważ współczesna medycyna jest w stanie poradzić sobie z częścią z nich jeszcze w czasie ciąży. Prenatalne zabiegi kardiologiczne wykonuje się obecnie, np. w przypadku zwężenia zastawki aortalnej. Po takiej wewnątrzmacicznej korekcji dalsze leczenie kardiochirurgiczne może już nie być konieczne.

W dalszym ciągu rozwija się układ pokarmowy. Na tym etapie zaczynają działać trzustka i wątroba. Jelita, które powoli wypełnia smółka – pierwsza kupka – stopniowo zaczynają pracować. Podczas badania USG u niemal wszystkich dzieci można zobaczyć wypełniony moczem pęcherz moczowy. Mocz powstaje z płynu owodniowego, który maluszek połyka. Cały czas kształtują się zewnętrzne oraz wewnętrzne narządy płciowe. Na tym etapie u dziewczynek dalej rozwija się macica, a u chłopców – gruczoł krokowy (prostata).

Zastanawiasz się, ile waży Twoje dziecko w 18. tygodniu ciąży? Jego masa wynosi około 190 g przy długości około 14,2 cm.

Brzuch w 5tym miesiącu ciąży robi się większy i cięższy. Możesz już nawet zaobserwować, że Twój pępek zaczyna wychodzić na zewnątrz. Macica osiąga wielkość piłki do koszykówki, a ilość wód płodowych ciągle wzrasta. Do tego czasu masa Twojego ciała podskoczy o około 3-5 kilogramów w stosunku do tej sprzed ciąży. Luźne dresy mogą przestać Ci już wystarczać – dla większego komfortu zaopatrz się w ubrania ciążowe.

W II. i III. trymestrze możesz zauważyć problemy z pamięcią i z koncentracją. Jest to spowodowane zmniejszeniem się ilości istoty szarej w mózgu. To właśnie z tej przyczyny zmienia się postrzeganie rzeczywistości przez matkę, dla której najważniejsze stają się teraz dziecko i jego potrzeby. Jest to zupełnie naturalne i ustępuje tuż po narodzinach dziecka. Spróbuj zapisywać ważniejsze sprawy w kalendarzu.

18 TYDZIEŃ

19 Tydzień ciąży

19ty tydzień to 5. miesiąc, a zarazem połowa drugiego trymestru ciąży. Twoje dziecko nadal ma w macicy sporo wolnego miejsca, więc nie martw się, jeśli jeszcze nie czujesz jego ruchów. Troszcz się o swoje zdrowie i dobre samopoczucie: jedz zielone, żółte i pomarańczowe warzywa, unikaj nadmiernej ekspozycji na słońce.

W 19tym tygodniu ciąży układy i narządy wewnętrzne Twojego dziecka pracują coraz efektywniej. Nadal ćwiczy ono poruszanie się, trenuje również płuca. Swoimi rozmiarami przypomina owoc mango. Ogromny wpływ na Twoje zdrowie i samopoczucie wciąż wywierają hormony. To one mogą być powodem zwiększonego ryzyka wystąpienia infekcji dróg moczowych albo nasilonego kataru. Jeśli coś Cię niepokoi, skonsultuj się z lekarzem. Pamiętaj, że początek 5. miesiąca ciąży to najlepszy czas na USG połówkowe.

W 19. tygodniu ciąży płuca Twojego dziecka są niemal całkowicie wykształcone.

Co prawda nie potrafi ono jeszcze oddychać, ale do dnia porodu będzie połykać wody płodowe, co pozwoli mu wyćwiczyć wszystkie niezbędne w procesie oddychania mięśnie.

W 5. miesiącu ciąży rozwijające się dziecko nadal cieszy się dość dużą swobodą ruchów –nie jest jeszcze zbyt duże, więc może wygodnie się przewracać, robić fikołki, wiercić się czy kopać. Być może odczułaś już jego pierwsze ruchy. Jeżeli nie, nie musisz się martwić –zdarza się, że w 19. tygodniu ciąży ruchy dziecka są bardzo delikatne, a na wyraźniejsze oznaki jego obecności będziesz musiała poczekać jeszcze tydzień lub dwa.

W połowie drugiego trymestru ciąży normalnie funkcjonuje już układ krwionośny dziecka, a także większość pozostałych układów oraz narządów wewnętrznych. U chłopców kształtują się teraz jądra, które rozpoczynają wydzielanie testosteronu. W jajnikach dziewczynek już znajdują się komórki jajowe.

Dziecko w 19 tygodniu ciąży mierzy 15,3 cm i waży 240 g.

W 19tym tygodniu ciąży – nawet jeśli jesteś osobą wysoką czy wysportowaną – Twój brzuch jest już wyraźnie zaokrąglony. Macica cały czas się powiększa i obecnie znajduje się tuż pod pępkiem. Z tego powodu możesz nadal odczuwać nieprzyjemne, a nawet bolesne ciągnięcie w pachwinach. To Twoje więzadła, rozciągane przez rosnącą macicę.

W łagodzeniu dolegliwości bólowych w obrębie pachwin mogą pomóc masaże. Możesz wykonywać je samodzielnie, leżąc. Połóż się, ugnij nogę w kolanie i delikatnie wymasuj bolące miejsce.

Twój brzuch z każdym kolejnym tygodniem się powiększa, do czego musi się przystosować również skóra. Stąd bierze się jej napięcie, któremu bardzo często towarzyszy uporczywe swędzenie. Może to być (ale nie musi) także pierwszy sygnał, że na Twojej skórze niebawem pojawią się rozstępy.

Zmiany hormonalne, które zachodzą w organizmie ciężarnej, sprawiają, że bakterie zyskują doskonałe warunki do rozwoju. Wśród objawów zakażeń dróg moczowych można wymienić częste uczucie parcia na mocz, bóle brzucha, szczypanie i pieczenie podczas oddawania moczu, a także obecność w nim krwi.

19 TYDZIEŃ

20 Tydzień ciąży

W 20tym tygodniu przekraczasz półmetek ciąży. Warto upamiętnić ten moment zdjęciem potomka wykonanym podczas badania USG 3D i 4D. Dzięki temu badaniu rodzice mogą zobaczyć, jak ich maluszek się rozwija, a także jak się porusza.

Tydzień 20 to środek 5. miesiąca ciąży. Twoje dziecko rośnie coraz szybciej – do 40. tygodnia zwiększy swoją masę aż dziesięciokrotnie. Maluszek jest równie aktywny co wcześniej, jednak jego ruchy są coraz lepiej skoordynowane. Na USG 4D możesz zobaczyć, jak Twoje dziecko się obraca i robi zabawne miny. W tym okresie coraz lepiej widoczne są poszczególne części małej buzi: oczy, które są jeszcze zamknięte, uszy, nosek i usta. Teraz również zaczynają maluszkowi rosnąć włosy.

W 20. tygodniu ciąży w dziąsłach maluszka pojawiają się zawiązki zębów, które staną się jednak widoczne dopiero w okresie ząbkowania.

Narząd smaku zaczyna już sprawnie funkcjonować i Twoje dziecko może teraz poczuć smak wód płodowych. To, czy będą one słodkie, gorzkie czy słone, zależy od Twojej diety. Smak wód wpływa również na to, z jaką częstotliwością i intensywnością dziecko będzie je połykać – im wody będą słodsze, tym wolniej.

Oprócz zmysłu smaku wrażliwe stają się także zmysły słuchu, wzroku i dotyku. Dziecko od 4. miesiąca ciąży wykazuje wzmożoną reakcję na dźwięki – teraz już potrafi na przykład rozpoznawać Twój głos i bicie Twojego serca. Mów więc do niego, opowiadaj mu bajki, puszczaj muzykę. Duże znaczenie ma śpiew mamy, mówienie do dziecka i troska o to, aby unikać hałaśliwego otoczenia.

Delikatną skórę dziecka pokrywa tłusta maź płodowa, tzw. vernix caseosa, która zabezpiecza maluszka przed działaniem wód płodowych. Maź jest mieszaniną wydzieliny z gruczołów łojowych dziecka i złuszczonego naskórka.

Dziecko w 20. tygodniu ciąży ma już całkiem spore rozmiary: mierzy około 25,6 cm i waży w przybliżeniu 300 g. W 20. tygodniu ciąży Twój brzuch zacznie się szybko powiększać. Do tego czasu Twoja masa ciała wzrośnie o około 5-6 kilogramów. Możesz już zauważyć pierwsze ślady ciążowej kreski na brzuchu, tzw. linea negra. Występuje ona u większości kobiet wskutek zwiększenia się w skórze ilości melaniny, której produkcja nasila się w drugim trymestrze. Może się to objawiać przyciemnieniem się skóry oraz przebarwieniami, które z pewnością zauważysz. Uwidocznią się także wszystkie pieprzyki i piegi. Po porodzie zmiany te zanikną w ciągu kilku miesięcy.

Choć to dopiero drugi trymestr, możesz zacząć odczuwać skurcze Braxtona-Hicksa, które przygotowują macicę do porodu. Nie obawiaj się tego – odczuwa je każda przyszła mama. Zwykle trwają one przez kilkadziesiąt sekund.

Pod wpływem progesteronu wydzielanego przez łożysko rozwijają się gruczoły mleczne, które między 16. a 22. tygodniem ciąży zaczynają wytwarzać siarę, czyli pierwsze mleko. Jeśli w tym czasie zauważysz wypływające z piersi krople mleka i poczujesz, że piersi się powiększyły, to znak, że wszystko jest w jak najlepszym porządku.

W 5. miesiącu ciąży zaczynają kształtować się gusta muzyczne dziecka. Dzieci zarówno przed przyjściem na świat, jak i tuż po narodzeniu preferują utwory Vivaldiego i Mozarta – badania dowodzą, że muzyka klasyczna uspokaja je i działa na nie rozluźniająco.

20 TYDZIEŃ

GIOvital mini
PORTABLE MESH NEBULIZER
innoGIO
PORTABLE MESH NEBULIZER
GIOvital mini
Kompaktowy i wygodny w użyciu
nebulizator przeznaczony dla całej rodziny.
idealny do zwalczania sezonowych przeziębień,
infekcji dróg oddechowych, astmy
GIOspeedy
BEZDOTYKOWY TERMOMETR
NA PODCZERWIEŃ
GIOspeedy mierzy temperaturę
ciała – pomiar z czoła
oraz temperaturę otoczenia.
innoGIO
W naszej ofercie dostępne są
również produkty:
SONICZNE ELEKTRYCZNE SZCZOTECZK
DO ZĘBÓW DLA DZIECI Z FUNKCJĄ 360°
SILIKONOWE
LAMPKI NOCNE
innoGIO Sp. z o.o. | ul. Ostródzka 74H | 03-287 Warszawa | http://innogio.com

GŁÓWKI JAK MAKÓWKI

Ładne główki to nasza specjalność

Nasza klinika ma siedzibę w Czechach w Ostrave, nie daleko z granicą Polski. Specjalizujemy się w leczeniu deformacji ułożeniowych główek dziecięcych (plagiocefalia, skośnogłowie, brachycefalia..) za pomocą ortez czaszkowych. Sukces naszej terapii, nadzorowanej przez czołowych neurochirurgów, polega na wykorzystaniu najnowocześniejszych technologii, włącznie ze skanowaniem 3D.

Dzięki leczeniu na najwyższym poziomie i zadowoleniu rodziców nasza klinika jest znana w kilku krajach, między innymi również w Polsce. Zainwestowaliśmy w wyjątkowy standard kliniki po to, aby pacjenci czuli się u nas komfortowo i aby cały proces leczenia przy użyciu ortezy czaszkowej odbierany był jak najbardziej pozytywnie.

Jesteśmy dumni z tego, że dzięki efektywności procesów i cyfryzacji możemy zaoferować leczenie na światowym poziomie za najniższe ceny. Mamy w ofercie i nadczasowe 3D drukowane kaski, którą są nowońcią na rynku i już osiągają wieliego sukcesu.

Tel: +420 597 308 111 lub 0048 22 208 6234

www.kaski-korekcyjne.pl

klinika@kaski-korekcyjne.pl

Zapraszamy do naszego Kids Szopu

KidsSzop

Kids Szop to sklep specjalistyczny, w naszej ofercie znajdziecie bezpieczne foteliki pochodzące od producentów lub oficjalnych dystrybutorów. Możecie także liczyć na fachową poradę jaki model fotelika wybrać dla Waszego maluszka. Jesteśmy rodzicami 12 letniej i 1,5 rocznej dziewczynki więc poza tym, że w branży dziecięcej działamy od wielu lat to doskonale wiemy jak ważne jest dla Was bezpieczeństwo Waszych dzieci. Zapraszamy do naszego sklepu internetowego www.KidsSzop.pl oraz stacjonarnego znajdującego się w Gdańsku przy ul. Juliusza Słowackiego 50. Zawsze zachęcamy do kontaktu przed zakupem więc jeśli macie do nas za daleko aby przyjechać to dzwońcie na nr 601-337-047 lub piszcie na info@kidsszop.pl.

Zapraszamy do naszego sklepu stacjonarnego znajdującego się przy ulicy **Juliusza Słowackiego 50 w Gdańsku!**

www.kidsszop.pl
info@kidsszop.pl

Jesteśmy firmą realizującą się w projektowaniu i szyciu ekskluzywnej i modnej odzieży ciążowej. Współpracujemy z wykwalifikowanymi konstruktorami i wykonawcami, starając się jak najlepiej łączyć ich umiejętności i wiedzę z naszymi pomysłami.

Danica to słowiańskie imię oznaczające dziecko darowane przez Boga. Każde dzieciątko w łonie swojej mamy, jak i ona sama zasługują na specjalnie traktowanie. Przyszła mama musi zawsze wyglądać i czuć się inaczej niż zwykle z ważnego powodu: pod jej sercem rośnie najcenniejszy prezent, jaki w życiu można otrzymać. Danica to też majestatyczna kobieta - pracowita, utalentowana i towarzyska. Taka Danica to każda z nas, to tysiące kobiet, które przez dziewięć miesięcy nie rozstają się ze swoim rosnącym Skarbem.

Dlatego, chcemy Was rozpieścić strojami zaprojektowanymi dla kobiet w odmiennym stanie. Pragniemy, by dodawały Wam uroku i pewności siebie, bo jesteśmy takie jak Wy i dobrze wiemy, że spełniacie się zawodowo, towarzysko i artystycznie. I właśnie dlatego musicie wspaniale wyglądać. Szczególnie teraz - w tym wyjątkowym okresie swojego życia.

www.danicamaternity.com | info@danicamaternity.com

21 Tydzień ciąży

Dwudziesty pierwszy tydzień to piąty miesiąc ciąży czyli połowa drugiego trymestru. Do porodu zostało jeszcze 19 tygodni.

W tym okresie ciąży mogą pojawić się pierwsze skurcze przepowiadające. Co jeszcze czeka cię w tym tygodniu ciąży?

W dwudziestym pierwszym tygodniu ciąży maluszek mierzy ok. 18 cm i waży 300 g. W tym czasie jego chrząstki układu kostnego zaczynają twardnieć i zamieniać się w kości, a nóżki i rączki mają już odpowiednie proporcje. Układ nerwowy stale się rozwija, ruchy dziecka są coraz bardziej skoordynowane. Jego rytm zaczyna się zmieniać. Następują naprzemiennie cykle spania i aktywności. Kiedy spokojnie siedzisz lub sobie odpoczywasz maluszek zazwyczaj wierci się w Twoim brzuchu a kiedy jesteś aktywna to Twoje ruchy kołyszą dziecko do snu.

Przyszła mama w tym okresie ciąży odczuwa już regularnie ruchy dziecka. Macica cały czas powiększa się i przekracza już linię pępka, dzięki czemu brzuszek jest już coraz bardziej widoczny. Pojawiają się teraz nowe objawy i bóle w ciąży. Najczęściej kobiety w nocy skarżą się na skurcze łydek i stóp. Przyczyną tych dolegliwości jest przede wszystkim zaburzona równowaga gospodarki takich elektrolitów jak: wapno, fosfor, magnez i potas. Kolejna niedogodność może wiązać się z obrzękniętą śluzówką w nosie, która może powodować chrapanie

Dobra rada.
Pomyśl o swoich plecach. Wiele kobiet w ciąży codziennie uskarża się na ból pleców. Zawsze kiedy siedzisz, w pracy bądź w domu korzystaj z poduszki lub podnóżka, aby unieść stopy ku górze. Jeśli natomiast stoisz przez dłuższy czas i masz taką możliwość, naprzemiennie stawiaj stopy na niewielkim stołku czy podnóżku, aby zmniejszyć trochę napór na krzyż. Podczas snu korzystaj z poduszki ciążowej, która niweluje napięcie w mięśniach, zmniejszając przy tym dolegliwości bólowe.

Podróżowanie w ciąży:
- Pamiętaj w samochodzie o zapięciu pasów bezpieczeństwa, aby były bardziej wygodne i bezpieczne umieść dolny pas nisko, pod brzuchem
- Ze względu na klimatyzację nawilżaj gardło pijąc wodę
- Rób częste przerwy podczas podróży samochodem, będziesz się lepiej czuła i nie będziesz zaburzać krążenia

W drugim trymestrze ciąży możesz mieć zwiększony apetyt. Warto jednak pamiętać, aby jeść zdrowo i racjonalnie. Ciążowe zachcianki jak wiadomo są różne natomiast należy zapewnić dziecku jak najlepszą dietę bogatą w witaminy i składniki mineralne. Przyszła mama powinna też kontrolować swoją wagę. Choć można przybrać w ciąży nawet powyżej dwudziestu kilogramów, każda kobieta musi wiedzieć jaki powinien być optymalny przyrost wagi – i tego pilnować.

21 TYDZIEŃ

22 Tydzień ciąży

Dwudziesty drugi tydzień ciąży to wyjątkowy czas, w którym możesz już w pełni cieszyć się ciążą: ustępują nudności, powraca dobra energia i ogólnie poprawia się samopoczucie.

W tym okresie ciąży dziecko waży ok 350 g i mierzy 19 cm. W dwudziestym drugim tygodniu ciąży maluszek jest świadome swoich ruchów. Chwyta i pociąga pępowinę, dotyka swojej twarzy. Jego ciało pokryte jest delikatnymi włoskami oraz mazią płodową. Nie ma za dużo nagromadzonej tkanki tłuszczowej dlatego skóra jest nieco luźna i mało naciągnięta ale spokojnie w najbliższych czasie maluszek będzie miał jej coraz więcej. Gałki oczne są już dobrze ukształtowane, ale pozostają jeszcze zamknięte a tęczówka w tym okresie pozbawiona jest pigmentu. Na tym etapie ciąży dziecko ma już charakterystyczny rytm snu i czuwania, Przesypia mniej więcej tyle czasu, co noworodek, czyli koło 14 godzin. Jeżeli niepokoi cię brak aktywności dziecka i masz wrażenie, że trwa on nietypowo długo możesz obudzić malucha zjadając kostkę słodkiej czekolady lub pijąc kwaśny sok na przykład pomarańczowy. W dwudziestym drugim tygodniu ciąży maluszek reaguje też na odgłosy ze świata zewnętrznego – jego słuch jest już dobrze rozwinięty. Wiele zmienia się również w jego organizmie. Narządy wewnętrzne dziecka zaczynają różne procesy – wątroba rozkłada bilirubinę a trzustka zaczyna produkować insulinę i glukagon.

Ciekawostka. Poza zwykłymi ruchami maluszka można wyczuć także rytmiczne drgania brzucha – to czkawka. Nie musimy się martwić, nie jest ona nieprzyjemna dla dziecka ale ma bardzo dobry wpływ na jego rozwój ponieważ pozwala ćwiczyć przeponę i doskonalić pracę układu oddechowego. Brzuch przyszłej mamy bardzo szybko rośnie, dlatego warto nawilżać go odpowiednimi kremami czy olejkami aby uniknąć rozstępów. Należy również zadbać o zdrowie nóg – kobiety w ciąży są bardziej podatne na powstanie żylaków. Jeśli mamy pracę siedzącą lub przy komputerze to pamiętajmy o tym aby odpoczywać w domu z nogami z nogami uniesionymi powyżej tułowia. W dwudziestym drugim tygodniu ciąży mogą dokuczać Ci też spuchnięte i krwawiące dziąsła. By zminimalizować te objawy, używaj miękkiej szczoteczki i pasty chroniącej dziąsła.

W tym okresie ciąży mogą wystąpić skurcze Braxtona-Hicksa. Przygotowują one twoje ciało do porodu, nie powinny one być przyczyną zamartwień a naturalnym stanem. Łatwo tez można je odróżnić od skurczy porodowych. Są one bezbolesne i nie pojawiają się w regularnych odstępach czasu. Trwają od około 30 sekund do 1 minuty. Powodują one lekki ucisk który pojawia się w górnej części brzucha i przechodzi do dołu.

W dwudziestym drugim tygodniu ciąży możesz odczuwać też znaczne wahania temperatury oraz uderzenia gorąca – wszystko za sprawą szalejących w Twoim organizmie hormonów. By czuć się komfortowo, warto zakładać ubrania z przewiewnych materiałów. Zimą natomiast można ubierać więcej warstw, by w łatwy sposób dostosować strój do odczuwalnej temperatury.

Z przeprowadzonych badań wynika, że najczęstszymi zachciankami pokarmowymi w ciąży są:
- czekolada (33%),
- innego rodzaju słodycze (20%),
- owoce cytrusowe i soki (19%).

22 TYDZIEŃ

23 Tydzień ciąży

Maluszek w dwudziestym trzecim tygodniu ciąży może mieć już ok. 20 cm a jego waga może wynosić ok. 550 gramów. To już jest maleńki noworodek, choć jeszcze nie jest gotowy do samodzielnego życia. Dwudziesty trzeci tydzień ciąży to istotny czas w rozwoju dziecka. W tym tygodniu szczególnie rozwija się wzrok i słuch. Maluszek zaczyna już słyszeć odgłosy Twojego ciała: bicie serca, szum krwi, odgłosy trawienia. Już wkrótce zacznie tez rozpoznawać twój głos a potem głos taty. To idealny moment, aby zacząć mówić do dziecka, śpiewać piosenki czy czytać bajki. Skóra jego jest jeszcze bardzo pomarszczona i przezroczysta, ale z dnia na dzień przybywa jej tkanki tłuszczowej, rosną już włosy i brwi.

Na początku szóstego miesiąca coraz częściej i mocniej można poczuć ruchy dziecka. Maluch ma jeszcze bardzo dużo miejsca na fikołki i rozpychanie. Przez skórę brzucha można zauważyć kopiące nóżki lub rączki. W dwudziestym trzecim tygodniu u mamy można też zauważyć parę kilogramów więcej, a od tego momentu przyrost wagi będzie w miarę regularny - około pół kilograma tygodniowo. Razem z brzuszkiem rosną również piersi, które powoli przygotowują się do karmienia maluszka.

Włosy i paznokcie przyszłej mamy. W drugiej połowie ciąży można zaobserwować, że włosy i paznokcie stają się zdrowsze i piękniejsze. Jest to czas, w którym kobieta może pochwalić się olśniewającą urodą. Dzieje się tak ponieważ wzrasta poziom estrogenów, dzięki czemu stan włosów i paznokci ulega poprawie, włosy rosną szybko, są gęstsze i bardziej lśniące, a paznokcie twardsze i nie łamią się.

Dolegliwości w ciąży. W tym czasie ciąży mogą już zacząć dokuczać obrzęki. Kiedy są niewielkie i pojawiają się wieczorem, a po nocy znikają to wszystko jest w porządku ale jeśli obrzęki (stopy, nogi w okolicach kostek, palce u rąk i dłonie) utrzymują się przez cały dzień należy pilnie skontaktować się z lekarzem. Takie obrzęki musza być pod kontrolą ponieważ mogą bowiem być oznaką początków nadciśnienia ciążowego.

Ważne.
Dziecko cały czas rośnie oraz przybiera na wadze więc potrzebuje dużo odpowiednich składników odżywczych, które otrzymuje od ciebie. W tym czasie powinnaś bardziej obserwować swój organizm. Jeśli występuje złe samopoczucie oraz zawroty głowy, jesteś często przemęczona i osłabiona, to może oznaczać że masz anemię. Anemia w ciąży zdarza się bardzo często, i jeżeli masz takie objawy to może i ciebie dotyczyć. Koniecznie trzeba zgłosić się do lekarza prowadzącego, który zleci odpowiednie badanie krwi. Jeśli okaże się, że są niedobory żelaza to lekarz zaleci odpowiednią dietę bogatą w żelazo oraz suplementację.

Wykaz badań:
- Badanie USG
- Ogólne badanie moczu,
- Morfologia krwi
- Badanie na wykrycie przeciwciał odpornościowych
- Badanie na stężenie glukozy we krwi,
- Badanie w kierunku toksoplazmozy

23 TYDZIEŃ

24 Tydzień ciąży

Według kalendarza ciąży 24 tydzień ciąży przypada na szósty miesiąc ciąży. Twoje dziecko coraz bardziej zaczyna przypominać noworodka i jego waga powiększa się z tygodnia na tydzień. Podobnie dzieje się z brzuchem mamy – jest on widoczny, w dodatku coraz większy cięższy.

W dwudziestym czwartym tygodniu ciąży dziecko mierzy 22-28 cm i waży ok. 600-700 gramów. W tym czasie ulega stabilizacji rytm dnia malucha. Często największa aktywność dziecka przypada na czas odpoczynku mamy. W dwudziestym czwartym tygodniu, dziecko staje się coraz bardziej wrażliwe na odgłosy z otoczenia oraz odczuwa nastroje matki. Warto więc, zadbać o spokój i relaks. W tym tygodniu życia dziecka płuca przygotowują się do samodzielnej pracy, ale nadal wypełnione są płynem owodniowym. To też czas, w którym wzmacnia się kręgosłup – coraz bardziej podpiera już ciało malucha. Narządy wzroku są w pełni ukształtowane, tylko tęczówka w najbliższych tygodniach ulegnie pigmentacji.

Bardzo ważne znaczenie dla rozwoju maluszka ma płyn owodniowy, otaczający jego ciało. Dzięki niemu dziecko może łatwo się poruszać, jest chronione przed urazami z zewnątrz, mniej hałasu do niego dociera oraz utrzymuje stałą temperaturę wewnątrz macicy. Ilość płynu owodniowego wpływa również na wzrost noworodka, jeśli jego objętość się zmniejsza, wówczas tempo wzrostu maluszka jest wolniejsze, a tym samym dziecko rodzi się mniejsze.

W dwudziestym czwartym tygodniu brzuch mamy robi się coraz większy. Na skórze mogą pojawić się pierwsze rozstępy dlatego ważne jest stosowanie odpowiednich kremów czy olejków. Kobiety w ciąży w tym okresie często skarżą się na duszności, zgagę oraz uczucia ucisku na pęcherz moczowy. Odczuwają też zmienność nastrojów oraz problemy ze skupieniem uwagi. Zapominanie o ważnych spotkaniach czy produktach z listy zakupów jest normalne. W tym tygodniu można zaobserwować również wzrost apetytu.

W dwudziestym czwartym tygodniu brzuch mamy robi się coraz większy. Na skórze mogą pojawić się pierwsze rozstępy dlatego ważne jest stosowanie odpowiednich kremów czy olejków. Kobiety w ciąży w tym okresie często skarżą się na duszności, zgagę oraz uczucia ucisku na pęcherz moczowy. Odczuwają też zmienność nastrojów oraz problemy ze skupieniem uwagi. Zapominanie o ważnych spotkaniach czy produktach z listy zakupów jest normalne. W tym tygodniu można zaobserwować również wzrost apetytu.

Badanie tolerancji glukozy. Kilka procent kobiet cierpi na cukrzycę ciążową. Objawia się ona spadkiem produkcji insuliny, przez co wzrasta ilość glukozy we krwi, którą organizm nie potrafi się pozbyć. Cukrzyca ciążowa może mieć negatywny wpływ na dziecko – na zwiększenie lub zmniejszenie masy maluszka, a także powodować jego problemy zdrowotne w przyszłości. Na szczęście, łatwo ją wykryć, a badanie poziomu cukru po wypiciu odpowiedniego roztworu glukozy przeprowadza się u wszystkich kobiet w ciąży pomiędzy 24. a 28. tygodniem ciąży. Kontrolowana i leczona cukrzyca ciążowa nie będzie miała wpływu na dziecko, a po ciąży minie.

Ból brzucha. Jeśli w dwudziestym czwartym tygodniu ciąży czujesz, że masz twardy brzuch, odczuwasz bóle podobne do menstruacyjnych, występują skurcze lub tępy ból w krzyżu - koniecznie pojedź do lekarzowi. To mogą być znaki zapowiadające przedwczesny poród. Nie martw się jednak na zapas – dzieci urodzone w tym czasie mają dużą szansę na przeżycie. Pamiętaj, że nie można lekceważyć żadnych niepokojących objawów. Co więcej, na tym etapie ciąży, dobrze już mieć już wybrany szpital, do którego można się udać gdy rozpocznie się poród. Warto opracować trasę dojazdu, i być w każdej chwili przygotowanym i gotowym.

Dieta mamy. Podczas ciąży należy unikać ziół i przypraw takich jak:
• mięta • przywrotnik pospolity • bazylia,
• jałowiec • lawenda • szałwia • cynamon.

Nie wolno też jeść: surowego mięsa i jaj, niepasteryzowanych wyrobów mlecznych, majonezu i serów pleśniowych.

24 TYDZIEŃ

25 Tydzień ciąży

W dwudziestym piątym tygodniu ciąży zachodzi szereg zmian w rozwoju dziecka i organizmie mamy. Sprawdź co się może wydarzyć w tym czasie.

Waga dziecka w tym tygodniu ciąży waha się w okolicy 700-800 g, a jego wzrost z wyprostowanymi nóżkami wynosi ok 31 cm. Dziecko rośnie teraz bardzo szybko, nabiera tkanki tłuszczowej, a jego poszczególne części ciała stają się coraz bardziej proporcjonalne. Potrafi już otwierać oczy, wykonywać precyzyjne zaplanowane ruchy. Jego skóra staje się coraz mniej przezroczysta, nabiera różowego koloru. Układ kostny staje się coraz twardszy, ponadto wzmacniają się mięśnie maluszka. Intensywnie rozwija się układ oddechowy, a w małych płuckach powstają oskrzeliki i pęcherzyki płucne. Także nos staje się drożny.

W dwudziestym piątym tygodniu ciąży waga przyszłej mamy wynosi o około 7-8 kg więcej od wagi sprzed ciąży. To właśnie w drugim trymestrze ciąży kobieta najwięcej przybiera dodatkowych kilogramów w stosunku do całej ciąży. W tym czasie zachodzi wiele zmian w organizmie kobiety. Macica ma średnicę 25 centymetrów. Narządy jamy brzusznej przesuwają się do góry, co może powodować ucisk na przeponę. Zmienia się też oddech przyszłej mamy, może stać się on płytszy a w wyniku nadmiaru dwutlenku węgla może powodować senność i zadyszkę. Warto zatem nie męczyć się zbytnio, w ciągu dnia sobie poleniuchować a podczas snu położyć sobie pod głowę dodatkową poduszkę co pozwoli na łatwiejsze oddychanie. Kobiety w ciąży też mogą mieć problemy z poruszaniem. Powiększający się brzuch oraz bardziej rozluźnione stawy powodują zmianę postawy ciała. Występują też skurcze Braxtona Hicksa. To lekkie napinania macicy, pojawiają się nieregularnie i są bezbolesne.

Dieta mamy. Podczas ciąży należy unikać ziół i przypraw takich jak:
• bóle w pachwinach • bezsenność • zgaga
• wzdęcia • obrzęki nóg • hemoroidy
• zaparcia.

Mamo dbaj o siebie – dobre samopoczucie, odpowiednia kondycja fizyczna oraz psychiczną, a także dieta bogata w składniki odżywcze ułatwi poród. Jeśli jeszcze o nim nie myślisz, to niebawem może pojawić się strach przed porodem, który będzie przyczyną stresu, a stres w trzecim trymestrze ciąży jest jedną z przyczyn przedwczesnego porodu.

W okresie od 21. do 28. tygodnia ciąży przyszła mama powinna wykonać szereg badań sprawdzających swój organizm. To przede wszystkim badanie stężenia glukozy we krwi, ogólne badanie moczu, morfologia i kontrolne USG. Warto poprosić lekarza o zrobienie cytologii, badania na toksoplazmozę oraz badania przeciwciał anty-Rh tylko w wypadku jeżeli twoja krew posiada Rh-.

Zalecenia – zapisz się do szkoły rodzenia
Szkoła rodzenia to miejsce, które przygotowuje do porodu oraz początków macierzyństwa. Zajęcia prowadzone są zazwyczaj przez doświadczoną położną, która rzetelnie przekazuje informację oraz pomaga mamom radzić sobie z codziennymi problemami. Na zajęcia zazwyczaj przyszłe mamy zabierają swoich partnerów dzięki czemu oboje jesteście przygotowani do rodzicielstwa. Podczas lekcji można posłuchać o prawidłowym rozwoju dziecka i przebiegu ciąży oraz porodu, jak przebiega połóg i jak sobie radzić z noworodkiem.

25 TYDZIEŃ

26 Tydzień ciąży

Dwudziesty szósty tydzień to ostatni pełny tydzień drugiego trymestru. Twój maluszek jest już coraz większy.

Waga dziecka ważonego w 26 tygodniu ciąży wynosi około 900 g a jego wzrost dochodzi do około 33 cm. Maluszek pięknie przybiera na wadze i świetnie już rozpoznaje smak kwaśny, słodki, ostry czy słony. Często też już na tym etapie obraca się główką do dołu, żeby być odpowiednio przygotowanym do porodu. Jeszcze zostało sporo czasu do jego rozpoczęcia, ale im większe dziecko, tym trudniej przybrać mu będzie odpowiednią pozycję. W tym okresie ciąży płuca zaczynają też intensywnie dojrzewać co stanowi bezpośrednie przygotowanie do przyjścia na świat i rozpoczęcia oddychania. Następuje dalsze doskonalenie narządów zmysłów, w tym słuchu. Dziecko zaczyna reagować na określone dźwięki, głosy, muzykę.

Pod koniec drugiego trymestru ciąży wiąże się także z problemami skórnymi u przyszłej mamy. Coraz bardziej napięta skóra swędzi szczególnie na brzuchu, udach, piersiach i pojawiają się na niej rozstępy. Warto zastosować odpowiednie preparaty kosmetyczne nie tylko na brzuch ale też na inne partie ciała szczególnie piersi i uda. Kolejnym naturalnym dla tego okresu ciąży zjawiskiem jest wyciek żółtawej wydzieliny z brodawek. W ten sposób piersi przygotowują się do produkcji pokarmu, który będzie potrzebny już po urodzeniu dziecka.

Ważne. W dwudziestym szóstym tygodniu ciąży płód potrzebuje dużo wapnia, by jego kości twardniały. Ten pierwiastek czerpie z organizmu mamy, zatem ważne jest, by w tym czasie kobiety w ciąży przyjmowały w posiłkach jak najwięcej tego składnika.

Problemowe zaparcia. Choć zaparcia nie wiążą się z większymi zagrożeniami, często powodują problemy. Dolegliwości zazwyczaj pojawiają się w drugim i trzecim trymestrze. Ich przyczyną są zmiany hormonalne w organizmie kobiety (wyższy poziom progesteronu powoduje spowolnienie pracy jelit) a także powiększona macica, która napiera na jelita. Długie przerwy pomiędzy wypróżnieniami mogą doprowadzić do powstania bolesnych żylaków odbytu. Dlatego z zaparciami warto walczyć wszelkimi dostępnymi sposobami. Co warto zrobić by uporać się z problemem:

- Pić dużo wody – najlepiej niegazowanej niskozmineralizowanej
- Pić świeżo wyciskane soki z owoców oraz warzyw
- Jeść kilka razy dziennie świeże warzywa i owoce a także produkty zbożowe pełnoziarniste
- Sięgać po suszone owoce
- Zrezygnować z potraw smażonych, tłustych, a także ze słodyczy
- Jeść regularnie niezbyt duże posiłki.
- Ruch wspomaga też pracę jelit wiec wskazana jest aktywność fizyczna oczywiście w miarę możliwości

26 TYDZIEŃ

27 Tydzień ciąży

Dwudziesty siódmy tydzień ciąży jest pierwszym tygodniem siódmego miesiąca ciąży a umownie jest też pierwszym tygodniem trzeciego trymestru.

Od tego czasu dziecko w szybkim tempie będzie przybierało masę oraz nastąpi dalszy rozwój układów i narządów tak aby po porodzie był zdolny do samodzielnego życia.

Maluszek waży już ok 1 kg, i mierzy ok 34 cm. Od teraz z każdym dniem dziecko magazynuje tkankę tłuszczową i powiększa swoją wagę w dość szybkim czasie. Jego rozwój jest dynamiczny. Ma w pełni ukształtowane oczy, nos, usta i uszy. Dziecko już widzi, jego tęczówka ma kolor niebieski. Mózg staje się coraz bardziej pofałdowany. Twój maluszek ma też doskonale rozwinięty smak i już w tej chwili kształtują się jego upodobania smakowe więc warto bardziej zajadać się owocami niż słodyczami. Dziecko chętnie też się rusza, wykonuje szereg fikołków, wierzga i rozpycha się. Jednak jego ruchy mogą być zróżnicowane: czasem może być aktywny a innym razem spokojny. Przyszłe mamy powinny szczególnie zwracać uwagę na ruchy dziecka. Jeżeli będą słabsze niż zazwyczaj nawet po zjedzeniu posiłku o wyrazistym smaku należy w dość krótkim czasie udać się do lekarza w celu wykonania badania KTG.

Na początku trzeciego trymestru brzuszek mamy coraz bardziej utrudnia codzienne funkcjonowanie. Nawet odpoczynek nie jest już tak regenerujący jak w poprzednich tygodniach. Dodatkowo problemy może stwarzać nacisk na organy wewnętrzne i tu może pojawić się nie tylko częste oddawanie moczu, ale także może wystąpić jego nietrzymanie. Jeśli przyszłe mamy zmagają już się z takim problemem warto zakładać wkładki higieniczne dla zachowania komfortu. Zmieniają się też skurcze Braxtona-Hicksa, które są częstsze i intensywniejsze. Czasami są tak silne, że kobiety udają się do szpitala, myśląc, że za chwile rozpocznie się poród. Zazwyczaj jednak jest to fałszywy alarm ale nigdy takiej sytuacji nie można wykluczyć więc w przypadku wątpliwości należy jak najszybciej udać się do lekarza prowadzącego.

WAŻNE. W tym okresie ciąży nie zapominaj o ćwiczeniu mięśni Kegla. Ich wzmocnienie minimalizuje ryzyko pęknięcia krocza podczas porodu. Ćwiczenia mięśni Kegla należy wykonywać na pustym pęcherzu. Napinamy mięśnie tak, aby próbować zatrzymać strumień moczu i tak trzymamy przez kilka sekund. Po kilkusekundowej przerwie ćwiczenia powtarzamy. Wystarczy robić kilka serii dziennie.

PROFESJONALNA POMOC

Na tym etapie ciąży warto rozważyć opcję zatrudnienia położnej, która pomoże ci i wesprze cię podczas porodu oraz po urodzeniu dziecka. Doula czyli profesjonalna pomoc to doskonałe rozwiązanie dla kobiet, które mają wielkie obawy związane z porodem i pielęgnacją noworodka. Przyszłe mamy, które nie mogą liczyć w tym trudnym czasie na bliskich coraz częściej zatrudniają taką pomoc. Koszt nie jest niski ale jest bardzo nieoceniony i warto przemyśleć takie rozwiązanie.

28 Tydzień ciąży

Maluszek w dwudziestym ósmym tygodniu ciąży osiąga około 37 cm wzrostu i waży już ponad 1 kg. Meszek płodowy na ciele zanika, pozostając tylko na plecach i ramionach. W dalszym ciągu rosną włosy i paznokcie. Rozwój mózgu jest też bardzo intensywny i ma już charakterystyczne pofałdowanie. Powstają też nowe połączenia pomiędzy komórkami nerwowymi oraz wzorce pamięciowe ruchów. Dziecko coraz lepiej reaguje na bodźce z zewnątrz m.in. głos i dotyk – udowodniono, że głos matki działa uspokajająco i potrafi obniżyć tętno dziecka. Maluszek cały czas powiększa swoje rozmiary i powoli zaczyna mieć mniej miejsca na wykonywanie swobodnych akrobacji natomiast nadal przekręca się i porusza rączkami i nóżkami. Dziecko zaczyna też oddychać regularnie (wcześniejsze ruchy oddechowe były bardzo spontanicznie, w nieregularnych odstępach czasowych). Dziewczynki w dwudziestym ósmym tygodniu ciąży mają całkowicie rozwinięte zewnętrzne oraz wewnętrzne narządy płciowe natomiast u chłopców jądra mogły już się przemieścić do worka mosznowego albo dopiero ten proces nastąpi po narodzinach.

Dolegliwości przyszłej mamy:
- spłycenie oddechu, zadyszka
- bezsenność
- skurcze Braxtona-Hicksa
- opuchlizna
- wyciek pokarmu
- ból kręgosłupa
- rwa kulszowa
- bóle głowy
- zgaga, zaparcia

W trzecim trymestrze ciąży może wystąpić u przyszłych mam stres związany ze zbliżającym się porodem. Z jednej strony nie można się już doczekać rozwiązania i przytulenia maluszka , a z drugiej strony większość kobiet boi się bólu oraz przebiegu całego porodu . Aby tego uniknąć i bardziej zaufać swojemu ciału, warto popracować nad oddechem, starając się oczyścić umysł ze wszystkich myśli negatywnych. Oprócz technik oddechowych ważny jest odpoczynek aby zebrać siły i dobrze przygotować organizm. Poród też warto zaplanować. Dużą wiedze i wsparcie oferują szkoły rodzenia. Warto wybrać taką, która jest prowadzona przy szpitalu jaki wybraliśmy do porodu. Dzięki temu przyszła mama będzie mogła dokładnie zapoznać się z wyglądem oddziału położniczego i poznać zasady i zwyczaje panujące w placówce.

WAŻNE. Przyszła mama powinna unikać kofeiny – występuje nie tylko w kawie ale też w coca-coli, pepsi oraz w czarnej herbacie. Lepiej pić wodę, świeżo wyciskane soki czy domowe kompoty owocowe.

Badania w 28 tygodniu ciąży
- morfologia
- badanie ogólne moczu
- pomiar ciśnienia krwi
- usg rozwoju płodu
- badanie w kierunku wykluczenia konfliktu serologicznego.

Niepokojące objawy
Jeśli odczuwasz swędzenie, pieczenie w okolicach intymnych oraz pojawiły się białe upławy, najprawdopodobniej oznacza to, że cierpisz na stan zapalny pochwy. Co prawda takie sytuacje w ciąży są bardzo częste, jednak nie warto ich ignorować. Jeżeli u Ciebie wystąpią to zgłoś się do lekarza. Takie zapalenia leczone są zazwyczaj kremami lub czopkami.

28 TYDZIEŃ

29 Tydzień ciąży

W dwudziestym dziewiątym tygodniu ciąży dziecko mierzy ok 37 cm i waży ok 1250 gramów. W ciągu 11 tygodni podwoi swoją masę. W organizmie maluszka rozwijają się płuca, które już niedługo będą gotowe do samodzielnej pracy. W dalszym ciągu magazynowana jest tkanka tłuszczowa zapewniająca utrzymanie odpowiedniej temperatury ciała tuż po narodzinach. W tym tygodniu dziecko posiada już zdolność skupiania wzroku na jednym punkcie oraz potrafi mrugać.

Brzuszek przyszłej mamy jest już okrągły i okazały. W siódmym miesiącu ciąży można przytyć ok 5-6 kg więc sporo ale trzeba pamiętać, że większa część dodatkowych kilogramów to masa dziecka oraz wód płodowych. Tak jak w pozostałych tygodniach tak i w tym warto zadbać o dobrą kondycję oraz odpowiednią dietę. Bądź aktywna poprzez odpowiednią dla ciebie formę ruchu np. jogę, spacer czy taniec. Nie zapominaj też o odpowiednim odżywianiu. Ważne są pokarmy pełnoziarniste takie jak: kasza, ryż czy ciemne pieczywo.

Ciąża to okres prawdziwych zmian nie tylko fizycznych ale też emocjonalnych. Niech nie zdziwią cię oraz twojego partnera ciągłe wahania nastrojów. Czujesz, że nie możesz się już doczekać maluszka i odczuwasz wielkie podniecenie i euforię ale jak pomyślisz o porodzie oraz o zmianach, które was czekają po narodzinach to odczuwasz strach i przerażenie. To normalne i ten stan minie, tylko potrzeba trochę cierpliwości. W nocy przyszłe mamy mogą mieć też problemy ze snem, spowodowane m.in. aktywnością malucha dlatego tak ważny jest odpoczynek w dzień.

Trzeci trymestr ciąży to idealny czas na przygotowanie wyprawki dla dziecka. Nie warto zostawiać wszystkiego na ostatnią chwilę ponieważ po pierwsze nie wiadomo, kiedy dokładnie nastąpi poród a po drugie im bardziej jest zaawansowana ciąża tym kobieta może czuć się zmęczona i ociężała. W tym czasie często też występuje syndrom wicia gniazda czyli nieodparta potrzeba przygotowania specjalnego miejsca dla maluszka. Dzieje się tak na skutek wydzielania oksytocyny więc warto wykorzystać dodatkowy pokład energii na przygotowanie pokoju luk kącika dla maluszka.

DOBRE RADY:

- Spożywaj produkty pełnoziarniste oraz bogate w wapno, żelazo i białko
- Kiedy skóra swędzi masuj ją balsamem - drapanie tylko nasili swędzenie.
- Chodź do szkoły rodzenia i wykonuj zalecane ćwiczenia.

W dwudziestym dziewiątym tygodniu ciąży przyszłej mamie w dalszym ciągu mogą dokuczać takie objawy jak:

- żylaki nóg, hemoroidy, mrowienie nóg
- opuchlizna kończyn dolnych i górnych
- nietrzymanie moczu,
- problemy ze snem
- zaparcia, zgaga,
- skurcze Braxtona-Hicksa i bóle pleców

29 TYDZIEŃ

30 Tydzień ciąży

30. tydzień ciąży to trzeci tydzień 7. miesiąca ciąży i trzeci tydzień 3. trymestru. Do porodu zostało tylko 10 tygodni. Twój maluszek powoli przygotowuje się do życia po drugiej stronie Twojego brzuszka!

Twoje dziecko waży już około 1,5 kg i mierzy około 39-43 centymetrów wzrostu. Maluszek w tym czasie intensywnie przybiera na masie – średnio ok 200 g tygodniowo. Zaczyna się także układać w pozycję główkową. O tym, że dziecko zmieniło swoje położenie w macicy, może świadczyć odmienne odczuwanie ruchów dziecka, np. zawsze czułaś je na dole brzucha, a aktualnie czujesz kopnięcia na przykład pod żebrami. Jeśli jednak maluch jest w dalszym ciągu skierowany głową do góry, nie martw się – czasami dziecko obraca się tuż przed porodem. Gdyby jednak już w tej chwili przyszedł na świat, miałby aż 95-procentowe prawdopodobieństwo przeżycia.

30. tydzień ciąży to moment, w którym możesz zauważyć, że ruchy dziecka mogą być mniej gwałtowne. Wynika to z faktu, że jest już coraz większe i ma coraz mniej miejsca w brzuchu. Na tym etapie ciąży bardzo szybko dojrzewa też mózg dziecka. W każdej sekundzie tworzą się nowe połączenia neuronów, powstają fałdy i zwoje. Mózg nabiera właściwego dla niego kształtu. W 30. tygodniu ciąży kształtuje się również ośrodek odpowiedzialny za regulowanie temperatury ciała. Rozwija się też cały układ ruchu - przyrasta tkanka mięśniowa i kształtują się kości a także następuje też rozwój płuc. Również powiększenie ilości tkanki tłuszczowej sprawia, że dziecku jest coraz ciaśniej. Wszystkie układy i narządy przygotowują się do porodu i do przyjścia malucha na świat.

W 30. tygodniu ciąży brzuch jest mocno zaokrąglony i ma spore rozmiary. Powoduje on wiele problemów przy wykonywaniu codziennych czynności a także ze snem. Dodatkowo, kiedy mama odpoczywa, dzieciątko w brzuchu zazwyczaj jest nadmierne aktywne. Jeśli wstajesz rano niewyspana, powinnaś dużo odpoczywać i robić sobie drzemki w ciągu dnia. Warto, też zwrócić uwagę na swoją dietę i wagę – w tym okresie ciąży można przytyć aż 1,5 kg na tydzień!

W ostatnim trymestrze ciąży wracają dolegliwości charakterystyczne dla pierwszych trzech miesięcy ciąży. Znów pojawia się potrzeba częstego oddawania moczu oraz ustawiczne zmęczenie. Jest ono wynikiem nacisku na przeponę, co z kolei spłyca oddech. Możesz odczuwać też zgagę, niestrawność, wzdęcia i wszystkie niefajne dolegliwości ze strony układu pokarmowego. W 30. tygodniu ciąży bolą również piersi. Siara - kremowa substancja sącząca się z sutków - nie powinna wzbudzać niepokoju. Gruczoły mleczne już teraz przygotowują się na produkcję pokarmu, który będzie potrzebny już tuż po porodzie. Ból kręgosłupa także cię nie ominie. Dodatkowe kilogramy, którymi jest obciążony, sprawiają, że jest nienaturalnie nadwyrężony. Bardzo pomocne mogą okazać się właśnie ćwiczenia dla kobiet w ciąży. Podstawą jest natomiast to, by dodatkowo nie obciążać kręgosłupa.

Wskazówki dla mamy:
- Pamiętaj o systematycznym nakładaniu kremu na brzuch, uda i pośladki, co pozwoli zwiększyć elastyczność skóry, jej napięcie oraz jędrność dzięki czemu unikniesz rozstępów.
- Jeżeli nosisz pierścionki, to już na tym etapie powinnaś je zdjąć – daj odpocząć swoim dłoniom do momentu, kiedy opuchlizna nie będzie się pojawiać
- regularnie mierz ciśnienie

Wybór lekarza. Nie jest za wcześnie, aby zacząć szukać lekarza pediatry dla Twojego dziecka. Właściwie, im wcześniej, tym lepiej. Ważne jest, by znaleźć specjalistę, przy którym będziesz czuć się dobrze, komfortowo i do którego będziesz mogła zawsze zadzwonić w razie potrzeby. Zapytać też można swoich znajomych, kogo polecają lub poszukać w Internecie opinii innych mam.

30 TYDZIEŃ

BEZPŁATNY MAGAZYN DLA KAŻDEJ MAMY

WWW.MAGAZYNMAMA.COM.PL

DzieciecySwiat

Czas, w którym ma się pojawić na świecie mały członek rodziny to okres radości, wypełniony dodatkowo zakupami. **Dziecięcy sklep internetowy** dzieciecyswiat.com.pl to miejsce, w którym to, co najważniejsze dla malucha, znajdzie każdy oczekujący rodzic.

WÓZKI DZIECIĘCE

Dobrze dobrany wózek dziecięcy jest w stanie zapewnić komfort i wygodę podczas spacerów tych bliskich i tych dalekich. W naszej ofercie dostępne są tanie wózki dziecięce, o różnorodnej funkcjonalności. Znaleźć tu można wózki dla bliźniaków, wózki spacerowe, a także całe komplety w opcjach 2w1, jak i 3w1. Każdy wózek dziecięcy dostępny w asortymencie sklepu dzieciecyswiat.com.pl posiada atesty oraz certyfikaty bezpieczeństwa, dzięki którym z powodzeniem może być wykorzystywany podczas spacerów z dzieckiem.

505-183-836

www.dzieciecyswiat.com.pl

dzieciecyswiat@dzieciecyswiat.com.pl

Zdrowie naszych najmłodszych Odbiorców jest dla nas priorytetem. W swojej ofercie posiadamy pełne spektrum profesjonalnych urządzeń do wyposażenia Banku Mleka Kobiecego, jak również laktatory oraz butelki do karmienia niemowląt i bezpiecznego przechowywania mleka kobiecego. Większość banków mleka zaopatruje się w butelki dla niemowląt firmy Sterifeed. Nasze butelki są odpowiednie do zamrażania, i pasteryzacji a standardowa szyjka i gwint są dostosowane do wszystkich laktatorów i smoczków - produkty mogą Państwo zakupić w naszym sklepie internetowym: www.milklab.pl

Z przyjemnością informujemy iż wszystkie banki mleka kobiecego są wyposażone przez firmę DANLAB. Profesjonalnym sprzętem dla dzieci i noworodków zajmujemy się od ponad 8 lat. W 2012 roku dostarczyliśmy urządzenia do pierwszego Banku Mleka w Polsce.

Co to jest bank mleka kobiecego? Dla kogo przeznaczone jest mleko z banku mleka?

Banki mleka kobiecego to placówki, ściśle związane ze szpitalami, które umożliwiają karmienie noworodków mlekiem pochodzącym od kobiety nie będącej jego naturalną mamą.

Banki mleka, to bardzo profesjonalne laboratoria, które z jednej strony zajmują się pozyskiwaniem mleka kobiecego od Honorowych Dawczyń oraz jego bezpiecznym przechowywaniem, a z drugiej, dostarczają mleko potrzebującym noworodkom i wcześniakom.

Mleko kobiece jest niezastąpionym, naturalnym pokarmem i nie ma na świecie sztucznej mieszanki, która chociaż w połowie byłaby tak dobroczynna dla najmłodszych jak naturalne mleko. Jest to szczególnie istotne w przypadku dzieci przedwcześnie urodzonych, w ich przypadku mleko kobiece traktowane jest jako lekarstwo.

Jakie wartości ma mleko kobiece?

Mleko mamy, to pierwszy pokarm z jakim styka się noworodek. Mleko pełni szczególną rolę w żywieniu niemowlęcia, a jego dostępność (i jakość) mogą zdecydować o stanie zdrowia dorosłego człowieka -jest to tzw. zjawisko „programowania żywieniowego". Flora bakteryjna pokarmu kobiecego jest bardzo unikalnym elementem dobrostanu dziecka (tzw. mikrobiom). Mleko zawiera niezliczoną ilość aktywnych składników mających wartość pozażywieniową, których nie da uzyskać się na drodze procesu technologicznego poza organizmem. Mleko mamy, jest idealnie dopasowane do potrzeb żywieniowych noworodka, zmienia się wraz z wzrostem dziecka, zawiera tylko gatunkowo specyficzne białka i jest najlepiej przyswajalnym pożywieniem, co ma szczególne znaczenie dla najmniejszych dzieci.

badum®

MATERACE PREMIUM

POZYTYWNA OPINIA INSTYTUTU MATKI I DZIECKA

MATERAC PIANKOWY DUO HR 30 BABY

Wyjątkowy materac dla niemowląt i dzieci, **wykonany z wysokiej jakości, certyfikowanych pianek wysokoelastycznych**, w bawełnianym, przyjemnym w dotyku pokrowcu Medicott.

146,00 ZŁ

PODUSZKA CLASSIC VARIUS KIDS 2+

Poduszka dla dzieci od 2 lat, a także osób lubiących spać na brzuchu oraz preferujących płaskie poduszki.

Pianka dopasowuje się do kształtu ciała dziecka i skutecznie redukuje nacisk.

89,00 ZŁ

BADUM

Brzozówka, ul. Spacerowa 60, 33-140 Lisia Góra

+48 14 60 000 06 | info@badumshop.com

www.badumshop.com

31 Tydzień ciąży

31. tydzień ciąży to już końcówka 7. miesiąca ciąży. Do końca ciąży pozostało już tylko 9 tygodni. Dziecko nadal bardzo szybko rośnie i stale się zmienia, nabywając przy tym nowych umiejętności.

W 31. tygodniu ciąży Twoje dziecko mierzy 41 cm i waży ok 1600 gram. Ma już dobrze rozwinięte narządy wewnętrzne i zewnętrzne, włącznie z mózgiem i układem nerwowym. System odpornościowy maluszka wciąż się rozwija. Poprzez pępowinę dziecko otrzymuje od mamy przeciwciała, które po urodzeniu pomogą mu w walce z infekcjami. Teraz kształtuje się jego indywidualny temperament. Jeśli nieustannie wierci się w brzuchu, to po urodzeniu maluszek będzie energiczny i żywiołowy. Jeśli jest natomiast spokojny to podobnie będzie się zachowywał po przyjściu na świat.

Ciekawostka. Dziecko pije płyn owodniowy, który dostarcza mu ok. 40 kcal dziennie. W ten sposób urozmaica swoją dietę i ćwiczy pracę całego przewodu pokarmowego. Najwięcej go pije, gdy jadłaś coś słodkiego ponieważ wtedy płyn owodniowy ma słodki smak.

Wiesz, że już na tym etapie dziecko potrafi przetwarzać informację? Sieć połączeń między neuronami w jego mózgu umożliwia mu odczytywanie nastroju z tonu głosu – Twojego oraz osób z otoczenia. Dodatkowo maleństwo reaguje na pojawiające się wokół niego ruch. W brzuchu mamy potrafi zarówno śmiać się, jak i zaniepokoić.

W stosunku do całej reszty ciała dziecka, najsłabiej rozwinięte w trzydziestym pierwszym tygodniu ciąży są płuca, które jeszcze mogą nie być w stanie podołać samodzielnemu oddychaniu w razie przedwczesnego porodu. W efekcie dalszego rozwoju pęcherzyków płucnych dziecko będzie w stanie samodzielnie oddychać w ciągu trzech-czterech tygodni. Jeśli natomiast pojawi się ryzyko wystąpienia przedwczesnego porodu, to lekarz może zlecić podanie odpowiednich leków sterydowych, które przyspieszą ten rozwój i przygotują dziecko do szybszego przyjścia na świat, zmniejszając ryzyko zaburzeń oddychania.

Poprzez obserwację można wyraźnie zauważyć okresy snu i aktywności dziecka. Dziecko posiada rozwinięty porządek dnia, określone pory snu, aktywnego czuwania i spokojnego czuwania. Prawdopodobnie związane są one z twoją aktywnością, porami odpoczynku czy rozpoznawaniem już przez dziecko światła dziennego, które, według najnowszych badań, dociera w niewielkim natężeniu przez rozciągnięte powłoki brzuszne do macicy.

Pamiętaj mamo!
Strach przed bólem porodowym jest normalny. Pojedź z partnerem do szpitala, w którym będziesz rodzić i porozmawiajcie na temat metod znieczulenia bóli. Jest wiele możliwości łagodzenia bólu poprzez: akupunkturę, hydroterapię, masaż, gaz rozweselający, czy też znieczulenie zewnątrzoponowe.

31 TYDZIEŃ

32 Tydzień ciąży

32 tydzień ciąży to już początek ósmego miesiąca ciąży. Ciesz się ostatnim trymestrem i ostatnimi tygodniami ciąży. Zobacz, co się teraz dzieje się w twoim ciele i jak zmienia się dziecko.

Maluszek w 32. tygodniu ciąży waży już 1,8 kg, a jego długość wynosi około 42-48 cm. Powoli już zachowuje się jak noworodek. Rozróżnia porę snu i porę aktywności chociaż oczywiście większość czasu zajmuje mu sen, podczas którego mogą pojawić się marzenia senne. Malec intensywnie ćwiczy różne umiejętności: porusza ustami, jakby ssał, połyka, wykonuje ruchy oddechowe, ssie kciuka, obraca główkę a do tego kopie i rozpycha się łokciami. Paluszki dziecka, i te u rąk, i u nóg mają już cienkie paznokietki. Wiele dzieje się również na jego twarzy, bo mimika jest na tym etapie bardzo bogata, choć oczywiście wciąż stosowana nieświadomie.

Natomiast u mamy w 32. tygodniu ciąży mogą występować bóle głowy oraz zawroty. Te dolegliwości są wynikiem zmian hormonalnych i wahań ciśnienia w organizmie. Gdy dopada migrena, przede wszystkim należy odpoczywać w zacienionym i cichym pomieszczeniu. Pomóc może również zimny kompres położony na czoło lub na kark.

Dość powszechną dolegliwością w ciąży są żylaki. Choroba ta uwarunkowana jest głównie genetycznie ale jeżeli w rodzinie są zachorowania nie oznacza to też, że u każdego wystąpią. Ważna jest profilaktyka – nie można przebywać zbyt długo w jednej pozycji siedzącej lub stojącej oraz należy odpoczywać z nogami skierowanymi ku górze.

DIETA MAMY

Maluszek intensywnie rośnie i przygotowuje się do życia poza Twoim brzuchem - zapewnij mu odpowiednią dietą bogatą w mikro i makroelementy. Pamiętaj przede wszystkim o zdrowych tłuszczach - jedz ryby, orzechy, nasiona, pestki, olej lniany i rzepakowy. Owoce w ciąży też są bardzo ważne - wybieraj te sezonowe, a od czasu do czasu również suszone.

Ważne badania
- Morfologia krwi
- badanie ogólne moczu,
- badanie na przeciwciała odpornościowe
- badanie USG oceniające rozwój płodu

MAMA NA ZAKUPACH

Nadszedł już ten długo wyczekiwany moment na pierwsze zakupy dla dziecka. Przed Tobą wiele ważnych decyzji – kupno wózka, łóżeczka, fotelika do samochodu. Jeśli spodziewasz się pierwszego dziecka, możesz mieć sporo problemów z podjęciem trafnych decyzji więc warto poczytać w internecie opinie na temat przydatnych akcesoriów dla maluszka lub po prostu popytać znajomych. Jednak jeśli to Twój kolejny szkrab, z pewnością już wiesz, co Ci się najbardziej przyda a czego warto unikać. Nie zapomnij też o skompletowaniu wyprawki odzieżowej dla dziecka. Nie kupuj jednak za dużo bo pewnie sporo ubranek dostaniecie w prezencie.

32 TYDZIEŃ

33 Tydzień ciąży

33. tydzień ciąży to już ciężki czas dla przyszłej mamy. Może towarzyszyć jej wiele dolegliwości emocjonalnych takich jak wahania nastroju czy lęk przed porodem. Do rozwiązania zostało tylko 7 tygodni. Sprawdź, jak zadbać o siebie w tym czasie.

Dziecko waży już ponad 2 kilogramy i mierzy około 45 cm. Od tego momentu maluch będzie zbliżał się do swojej długości urodzeniowej i bardziej intensywnie będzie przybierał na wadze.

Skóra jest zaróżowiona i gładka, a meszek płodowy już zanika albo prawdopodobnie zaniknął. W dalszym ciągu maluszek kształtuje swój własny układ odpornościowy. W przyszłości ochroni go to przed niektórymi chorobami po porodzie. Kości malucha są już twarde i skostniałe, wyjątkiem są kości czaszki, które muszą zachować elastyczność do dnia porodu. Kości te połączone są ze sobą także szwami, a pomiędzy nimi znajdują się otwory w kości tzw. ciemiączka. Pozwala to na dopasowanie się główki dziecka do kształtu kanału rodnego w trakcie porodu. Maluchy mogą się urodzić ze spłaszczoną głową. Nie trzeba się tego obawiać. W ciągu kilku tygodni od porodu odzyska ona prawidłowy kształt. Źrenice dziecka zwężają się pod wpływem światła, maluch coraz lepiej słyszy i coraz więcej czuje. Nową umiejętnością, którą maluch teraz nabył, jest obracanie główki na boki.

Ósmy miesiąc ciąży może porządnie dać się we znaki przyszłej mamie takimi dolegliwościami jak:
- zwiększona potrzeba częstego korzystania z toalety,
- zgaga, niestrawność, wzdęcia
- wydzielanie siary,
- ból głowy, pleców,
- chroniczny katar,
- krwawienie dziąseł,
- żylaki, hemoroidy,
- obrzęki, skurcze nóg,
- wahania nastroju

Ważne. Wbrew pogłoskom będąc w ciąży możesz kąpać się wannie. Tylko nie siedź w niej zbyt długo i nie napuszczaj za ciepłej wody. Uważaj, by się nie poślizgnąć przy wychodzeniu - Twój zmysł równowagi jest przez ciążę nieco zdezorientowany.

Poród przedwczesny w 33 tygodniu ciąży jest możliwy. Na szczęście **wcześniak** ma ogromne szanse na przeżycie. Jak rozpoznać, że zaczął się **poród?** Poza silnymi, regularnymi skurczami, przyszłej mamie mogą między odejść wody, może wystąpić biegunka może też odczuwać silny ból w dolnym odcinku pleców oraz mocne parcie na miednicę. W przypadku wystąpienia powyższych symptomów, należy jak najszybciej udać się do szpitala.

Pamiętaj:
- Zadbaj o prawidłowe odżywianie – spożywaj duże ilości białka i zdrowych tłuszczy.
- dużo odpoczywaj
- spędź czas z dobrą książką lub filmem

33 TYDZIEŃ

34 Tydzień ciąży

Do rozwiązania zostało tylko kilka tygodni. Jakie zmiany zachodzą w 34. tygodniu ciąży? Sprawdź, co potrafi dziecko i jak zmienia się jego wygląd.

Maluszek w trzydziestym czwartym tygodniu ciąży mierzy ok. 45 cm i waży ok. 2200-2400 g. W tym okresie dziesiątko potrafi już zamykać i otwierać swoje oczka. Ma też coraz twardsze kości i jeżeli do tej pory się nie obrócił to zaczyna układać się już w pozycji główkowej. Nieustannie ćwiczy przed prawdziwym oddychaniem przez zasysanie wód płodowych. Co więcej układ pokarmowy dziecka jest w pełni rozwinięty i jest w stanie wydzielać enzymy niezbędne do trawienia mleka mamy. Organizm dziecka w dalszym ciągu rozwija własny układ immunologiczny, który pomoże mu w zwalczaniu infekcji po narodzinach. Rozwijanie układu odpornościowego to jednak długotrwały proces, który kończy się dopiero ok. 12. roku życia.

Ważne. W trzydziestym czwartym tygodniu ciąży kończy się już płodowy rozwój układu oddechowego u dziecka. Czyli **gdyby Twoje dziecko miało się w tym tygodniu urodzić to mogłoby już samodzielnie oddychać**. Maluszek w dalszym ciągu magazynuje tłuszcz, który będzie ogrzewał go po porodzie. Włosy dziecka stają się coraz silniejsze, a czupryna coraz większa i gęstsza ale należy pamiętać, że jest to spawa indywidualna. Większość dzieci ma delikatne i krótkie włosy ale też zdarzają się noworodki z bujną czupryną.

Brzuch u mamy w trzydziestym czwartym tygodniu ciąży jest bardzo widoczny i też bardzo już przeszkadza. Powiększająca się macica uciska narządy wewnętrzne przez co oddychanie jest trudniejsze i pojawiają się problemy trawienne. Pieczenie w przełyku, zgaga i niestrawność stają się zmorą każdego posiłku. W ostatnich tygodniach ciąży możesz zauważyć większe przybierania na wadze ponieważ w organizmie zatrzymuje się dużo wody. W tym okresie kobiety w ciąży skarżą się też na gorsze widzenie, odczuwają dyskomfort w okolicach oczu – suchość, pieczenie i swędzenie, spowodowane na skutek działania hormonów ciążowych zmniejszoną produkcją łez.

W okolicach trzydziestego czwartego tygodnia ciąży przyszłe mamy często odczuwają coraz wyraźniejsze okresy napinania brzucha. To skurcze Braxtona-Hicka - znak, że poród już naprawdę blisko, a Twoje ciało trenuje aby jak najlepiej przygotować się do rozwiązania ciąży.

Kompletowanie zawartości torby do szpitala
Już w trzydziestym czwartym tygodniu ciąży warto kompletować zawartość torby, którą weźmiesz ze sobą do szpitala w czasie porodu. Jej wczesne uzupełnienie sprawi, że będziesz się czuła bezpieczniej i wszystkie niezbędne rzeczy będziesz miała pod ręką. Pamiętaj, najważniejsze są dokumenty. Będziesz potrzebować: dowodu osobistego, karty ciąży, danych o grupie krwi i czynniku Rh, ostatnich wyników badań kontrolnych, wyniku badania na obecność wirusa żółtaczki, wyniku badania na obecność kiły. Szczególnie ważne są artykuły higieniczne. Zabierz ze sobą ręczniki papierowe oraz zwykłe. Przydatne będą również podpaski oraz wkładki laktacyjne. Musisz również wziąć standardowe rzeczy, które zabiera się na pobyt w szpitalu: koszulę nocną, szlafrok, bawełnianą bieliznę i kapcie.

34 TYDZIEŃ

35 Tydzień ciąży

Według kalendarza ciąży trzydziesty piąty tydzień kończy ósmy miesiąc ciąży . W tym okresie ciąży twoje dziecko bardzo intensywnie przybiera na wadze i magazynuje tkankę tłuszczową. Jego twarz jest już okrągła i pucułowata, a ciało już nie jest tak szczupłe, jak do tej pory.

Dziecko urodzone w trzydziestym piątym tygodniu ciąży z reguły ma takie same szanse na przeżycie jak jego rówieśnicy urodzeni w terminie. Zazwyczaj waży ok 2500 kg i mierzy ok 45-50 cm. Zanika już meszek porastający jego skórę, za to są już włosy, brwi i paznokcie. Ciało maluszka zajmuje już prawie całą przestrzeń macicy. Rośnie teraz ok. centymetr dziennie, ale za to przybywa mu tkanki tłuszczowej, nawet 14 g na dobę.

W końcówce ósmego miesiąca ciąży ulubioną czynnością maluszka staje się ssanie kciuka, piąstki, a nawet palca u stopy. Ta umiejętność będzie niezbędna podczas karmienia dziecka po porodzie. Malec zamyka i otwiera oczy, podobne ćwiczenia wykonuje z ustami i palcami dłoni. Także widzi, słyszy, czuje dotyk, rozróżnia smaki. Jelito grube malucha zaczyna nabrzmiewać od smółki, czyli pierwszej kupki, którą dziecko zrobi po porodzie.

W trzydziestym piątym tygodniu u przyszłej mamy nasilają się dolegliwości ze strony układu pokarmowego, a zwłaszcza zaparcia, zgaga, uczucie przepełnienia w żołądku i niestrawność. Znacznie spada apetyt. Szyjka macicy może ulec skróceniu, brzuch jest bardzo duży i obniża się. Swoim kształtem przypomina gruszkę. Zauważalne jest także niższe położenie pępka. Skóra na brzuchu staje się bardzo napięta. Może wystąpić też problem nietrzymania moczu. Duży nacisk macicy na pęcherz może sprawić, że podczas wysiłku, kichania czy nawet śmiania się kobieta będzie popuszczać niewielkie ilości moczu. Przyszła mama może mieć też mocno obrzmiałe i krwawiące dziąsła. Dlatego podczas mycia zębów powinna korzystać ze szczoteczki o miękkim włosiu i delikatnie myć zęby. W tym okresie może też wystąpić uczucie duszności, bóle pleców, obrzęki, puchnięcie kończyn, zawroty głowy oraz kłopoty z koncentracją i pamięcią.

Mamo:

- Do porodu została jeszcze chwila ale już teraz przygotuj się na wyjazd do szpitala.
- Zacznij ćwiczyć mięśnie Kegla, co pomoże Ci utrzymać je w dobrym stanie po porodzie i uniknąć ewentualnych problemów z nietrzymaniem moczu.
- Pij dużo wody. Ponieważ często oddajesz mocz a picie wody to jedyny sposób na uniknięcie odwodnienia.
- Zwróć uwagę na swoją dietę, ponieważ w tym okresie dziecko zaczyna gromadzić zapasy żelaza i wapnia. Na talerzu powinny znaleźć się zielone warzywa: brukselka, brokuły, jarmuż, pietruszka a także kasza jaglana, jęczmienna i gryczana, orzechy, pestki dyni i różnego rodzaju ziarna, kakao i rośliny strączkowe. Z kolei źródłami wapnia, oprócz produktów mlecznych, są: sezam, mak, nasiona selera, migdały, zielone warzywa liściaste.

Badania w trzydziestym piątym tygodniu ciąży

- USG
- badanie piersi
- morfologia
- badanie moczu
- odczyn Wassermana

35 TYDZIEŃ

36 Tydzień ciąży

Trzydziesty szósty tydzień to początek ostatniego miesiąca ciąży. Nareszcie Przez ostatnie tygodnie dziecko będzie przybierało na wadze, a jego dalszy rozwój będzie zależał od indywidualnych uwarunkowań. Zobacz co jeszcze może się wydarzyć podczas ostatniego miesiąca ciąży.

Maluszek waży już 2700-3000 g, mierzy około 50 cm. Dziecko jest już w pełni ukształtowane, dlatego w jego organizmie zachodzi już coraz mniej zmian. Nadal jest intensywnie gromadzona tkanka tłuszczowa, by móc chronić się przed zimnem tuż po narodzinach. Jego skóra od pewnego czasu nie jest już przezroczysta, ma już ładny, różowy odcień, i coraz mniej na niej meszku płodowego. Dziecko przygotowuje się do wyjścia na świat. Główka może już się ustawiać do kanału rodnego, co sprawia, że dno macicy się obniża i łatwiej jest oddychać. Delikatne ciałko pokrywa za to biaława maź płodowa, która nie tylko chroni skórę przez zbytnim zawilgoceniem, ale też dostarcza jej cennych lipidów.

Przyszłej mamie w dalszym ciągu jednak nie jest lekko: wszystko upija, w żadnej pozycji nie ma stuprocentowego komfortu, występują skurcze mięśni macicy, obrzęki kończyn dolnych, skurcze łydek i bóle w okolicy krzyżowej i pachwinowej.

Trzydziesty szósty tydzień ciąży to czas, w którym rozpoczyna się wyzwalanie relaksyny. Jest to hormon, który rozluźnia stawy i ma za zadanie poluzowanie kanału rodnego. Pomoże to podczas porodu ale w tej chwili może spowodować ból bioder. Nasila się też wydzielanie śluzu z pochwy – wydzielina będzie gęstsza niż w poprzednich tygodniach.

W tym okresie lekarz ginekolog powinien sprawdzać długość szyjki macicy oraz oszacować datę porodu i masę płodu. Nadmierna masa dziecka może wskazywać na komplikacje podczas porodu. Jest to również ostatni moment, w którym przeprowadza się badanie USG. Podczas badania brana pod uwagę jest dojrzałość łożyska oraz ilość płynu owodniowego w macicy. Jeżeli badanie wykaże jakieś niepokojące zmiany bądź starzenie się łożyska, może być to powodem do wcześniejszego zakończenia ciąży.

Często też właśnie w trzydziestym szóstym tygodniu ciąży lekarze zlecają też pierwsze badanie KTG. Jest to badanie, które ma na celu ocenę czynności serca maluszka i jednocześnie zbadanie akcji skurczowej macicy mamy. Badanie jest bezbolesne, zwykle trwa ok. 30- 40 minut i odbywa się w pozycji leżącej. Na brzuchu przyszłej mamy umieszcza się taki czujnik, który mierzy skurcze mięśnia macicy oraz sondę, która rejestruje pracę serca dziecka. Wyniki są przedstawione na wykresie.

CIĄŻA BLIŹNIACZA. Jeśli kobieta spodziewa się bliźniąt, najprawdopodobniej w tym tygodniu dojdzie do porodu. Bliźnięta przychodzą na świat nieco wcześniej, statystycznie między 35. a 37. tygodniem ciąży.

WAŻNE. Należy zauważyć, że pomimo ogólnych norm i statystyk każde dziecko rozwija się w łonie matki w swoim indywidualnym tempie. I tak, w jednym przypadku 36 tygodniowe dziecko może być już całkowicie rozwinięte i gotowe do porodu natomiast w innym, dziecko w tym wieku może potrzebować jeszcze kilku tygodni aby całkowicie się rozwinąć

Wskazówka dla mam:
- umawiaj się na cotygodniowe wizyty u ginekologa
- dużo odpoczywaj
- zaplanuj dojazd do szpitala
- zapoznaj się z oznakami porodu

36 TYDZIEŃ

37 Tydzień ciąży

Trzydziesty siódmy tydzień ciąży to dziewiąty miesiąc oraz trzeci trymestr ciąży. Jeżeli pod koniec tego tygodnia nastąpi poród, to uznaje się urodzonego noworodka za donoszone dziecko.

W trzydziestym siódmym tygodniu ciąży maluszek waży już ok 3 kg i mierzy ok 50 cm. Posiada już odpowiednią wagę i wzrost. Jego narządy są w pełni ukształtowane a układy są już gotowe do życia pozapłodowego. Tak samo jego zmysły są już w 100% rozwinięte. U zdecydowanej większości kobiet na tym etapie ciąży dziecko jest położone główkowo, czyli jest skierowane głową w dół. U jednak kilku procent kobiet dziecko może mieć np. położenie miednicowe - czyli główka maluszka jest na górze macicy, a na dole są jego pośladki. Przy takim położeniu lekarz ginekolog może wskazać poród przy pomocy cięcia cesarskiego.

Przyszła mama w ostatnim trymestrze ciąży może czuć się zmęczona i senna, dlatego jak najwięcej czasu powinna przeznaczyć na odpoczynek nawet w postaci krótkich drzemek w ciągu dnia. Nie powinna też zapomnieć o codziennej aktywności np. spaceru na świeżym powietrzu.

Badania w trzydziesty siódmym tygodniu ciąży:
- morfologia krwi
- badanie moczu
- badanie USG
- badanie piersi

Do planowanego porodu pozostały tylko 3 tygodnie. Tak naprawdę poród może nastąpić w każdej chwili, dlatego należy mieć już dokładnie przygotowaną i spakowaną torbę szpitalną ze wszystkimi niezbędnymi artykułami dla matki i dziecka. Nie można zapomnieć też o dokumentach oraz karcie ciąży ze wszystkimi wynikami badań. Warto też przemyśleć wszystko odnośnie organizacji oraz przebiegu samego porodu. Najlepiej mieć już wybrany szpital, w którym planujemy rozwiązanie ciąży oraz podjąć kwestię obecności ojca dziecka przy porodzie.

Objawy porodu:
- Regularne skurcze
- Sączenie się wód płodowych,
- Uczucie rozpierania w pochwie,
- Ból pleców oraz podbrzusza

37 TYDZIEŃ

38 Tydzień ciąży

38 tydzień ciąży to dokładnie połowa dziewiątego miesiąca. Teoretycznie do porodu zostały dwa tygodnie natomiast praktycznie rzecz biorąc jest już to ciąża donoszona. Urodzone w 38 tygodniu dziecko nie jest wcześniakiem.

Dziecko na tym etapie jest już w pełni rozwinięte – posiada włosy, paznokcie, jego skóra ma naturalny kolor, a w mózgu i układzie nerwowym utworzyły się setki miliardów komórek. W trzydziestym ósmym tygodniu waży około 3083 g i ma długość około 50 cm. Mama natomiast w 38. tygodniu ciąży zwykle nie przybiera na wadze, a czasem może zauważyć nawet spadek masy ciała. Na tym etapie ciąży brzuch jest bardzo ciężki, a skóra na nim mocno naciągnięta.

Dolegliwości 38 tygodnia ciąży:
- bóle i zawroty głowy
- bóle pleców
- pojawienie się w piersiach pokarmu
- częste oddawanie moczu
- zgaga, wzdęcia

W 38. tygodniu ciąży wyprawka dla dziecka powinna być już gotowa, a torba do szpitala spakowana. Oprócz ubrań i wszystkich niezbędników dla mamy i dziecka nie powinno zabraknąć też w niej odpowiednich dokumentów. Koniecznie trzeba spakować: dowód tożsamości, kartę ciąży, informację o grupie krwi oraz wszystkie wyniki badań przeprowadzonych w ostatnich tygodniach. 9 miesiąc ciąży to też najwyższy czas, by dograć szczegóły porodu, związane np. z wyborem placówki, w której kobieta chce rodzić, rodzaju porodu (poród rodzinny, poród w wodzie, poród na wspólnej sali porodowej z innymi ciężarnymi).

Pamiętaj. Nastrój dziecka zależy przede wszystkim od Ciebie. Staraj się myśleć pozytywnie i przesyłać mu wraz z krwią hormony szczęścia. Oboje będziecie czuli się lepiej, jeśli nie będziesz się denerwować i stresować ostatnim etapem ciąży.

Pod koniec trzeciego trymestru przyszłe mamy mogą zauważyć, że ich brzuch nagle twardnieje i napina się. Dzieje się tak coraz częściej, oraz trwa nieco dłużej. To są tzw. skurcze Braxtona-Hicksa, czyli skurcze przepowiadające poród, które zwykle pojawiają się wieczorami oraz w nocy. Skurcze te skracają, rozszerzają i zmiękczają szyjkę macicy. Jeśli nie mijają po kilku godzinach, można przyjąć, że poród rozpoczął się.

Ułożenie dziecka to kwestia indywidualna każdej ciąży. Najczęściej jednak w 38 tygodniu ciąży główka płodu wstawia się już do kanału miednicy, a dziecko przybiera pozę embrionalną. Nie zawsze jednak płód obróci się na czas. Nieraz dziecko układa się w pozycji pośladkowej, nóżki wówczas znajdują się przy buzi, a główka pod żebrami mamy. Inną pozą płodu jest kierowanie nóżki lub obu nóżek w dół, podczas gdy główka znajduje się u szczytu brzucha. Kolejna pozycja dziecka to leżenie bokiem w stosunku do kanału rodnego. W sytuacji innego niż główkowe ułożenia płodu lekarz odbierający poród decyduje o jego przebiegu. Być może zadecyduje o wykonaniu cięcia cesarskiego.

38 TYDZIEŃ

39 Tydzień ciąży

W 39 tygodniu ciąży maluszek w każdej chwili może przyjść na świat. Na tym etapie większość dzieci są już położone w pozycji z główką zwróconą w dół i są całkowicie zdolne do samodzielnego życia.

Dziecko w 39. tygodniu ciąży jest więc już w pełni ukształtowanym noworodkiem a jego wymiary z jakimi się urodzi – 3-3,5 kg i długość ok. 50 cm. Dziecko nadal rośnie i powiększa swoją masę ciała. W brzuchu jest już ciasno, dlatego następuje coraz większe ograniczenie jego ruchów. Mniej kopnięć nie musi być powodem do zmartwień – na tym etapie to całkiem normalne. Dziecko przygotowuje się do przyjścia na świat i dalej przesuwa w dół miednicy.

Przyszła mama może odczuwać kłucie w brzuchu i kroczu, ból pleców oraz szczypanie naciągniętej skóry na brzuchu. Skraca się też i rozpulchnia szyjka macicy. Parcie na pęcherz może być jeszcze mocniejsze, w końcu dziecko przesunęło się w dół. Mogą pojawić się bóle podobne do miesiączkowych. Ręce i stopy mogą być wciąż opuchnięte. Wygląd brzucha też ulega zmianie. Wyraźnie się obniża skóra jest bardziej napięta a pępek wystaje. W dodatku jedna strona brzucha może być bardziej wypukła, wszystko zależy od tego, jak ułoży się dziecko.

Ważne. Obserwuj swoje ciało. Jeśli pojawią się niepokojące objawy skontaktuj się z lekarzem. Zwróć też uwagę na upławy, szczególnie te o nieprzyjemnym zapachu, którym będzie towarzyszyło pieczenie i swędzenie więc i tym wypadku skontaktuj się z lekarzem. Również barwa wydzieliny ma znaczenie. Jeśli czop śluzowy będzie zabarwiony krwią – poród jest tuż tuż, ale nie panikujmy bo od tego momentu wciąż może minąć jeszcze parę dni.

Badania w 39 tygodniu ciąży:

- pomiar ciśnienia tętniczego
- pomiar masy ciała przyszłej mamy
- badanie moczu
- badanie położnicze

Wskazówka dla mam:
- zwracaj uwagę i mierz dokładnie wszystkie skurcze
- bądź aktywna ale też dużo odpoczywaj
- myśl pozytywnie i nie stresuj się porodem

39 TYDZIEŃ

40 Tydzień ciąży

W końcu nastał 40 tydzień ciąży i termin porodu. Zakończył się dziewiąty miesiąc ciąży a poród może rozpocząć się w każdej chwili.

Często jednak trzeci trymestr ciąży przedłuża się o tydzień, a nawet o dwa tygodnie, kiedy ciężarna nie odczuwa żadnych oznak porodu. Należy jednak pamiętać, że tylko niewielki odsetek dzieci przychodzi na świat w terminie. Jeżeli w 40 tygodniu ciąży nie rozpoczęła się akcja porodowa, nie ma się czym martwić tylko spokojnie czekać.

40 tydzień ciąży to moment, w którym kończy się okres oczekiwania na dziecko. Według statystyk znaczna część kobiet rodzi między 38 a 42 tygodniem ciąży. Dziecko urodzone w 40 tygodniu waży około 3,5 kg i mierzy średnio 54 cm. Masa malucha jest wystarczająca do tego by przyjść kanałem rodnym na świat. Nawet jeśli po porodzie noworodek straci nieznacznie na wadze, nie ma powodów do zmartwień ponieważ ma spory zapas zebrany w czasie życia płodowego. Poza tym szybko nadrobi tę zgubę już po kilku dniach karmienia piersią.
Na głowie dziecka znajdują się włosy o długości około 2-4 cm. Ze względu na rozmiary malucha, któremu może robić się ciasno w macicy, ruchy dziecka mogą już nie być tak dobrze wyczuwalne. Mogą stać się mniej energiczne i bardziej powolne. Z drugiej strony powinny być równie częste. Rytm snu i czuwania dziecka wydłuża się do około 60 minut naprzemiennego odpoczynku i poruszania się.

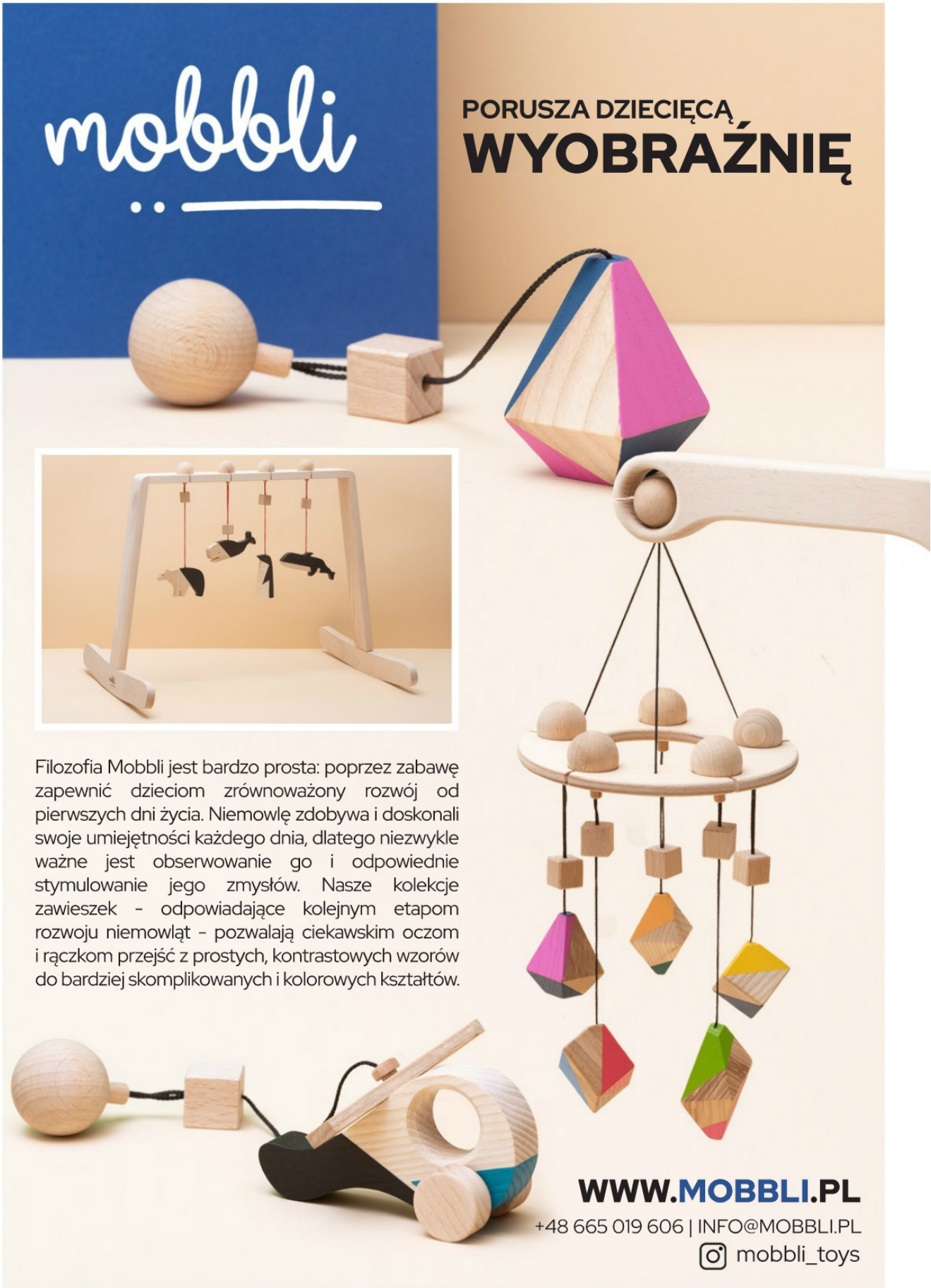
W czterdziestym tygodniu ciąży większość kobiet odczuwa zmęczenie, roztargnienie i zdenerwowanie a także nadal są obecne dolegliwości takie jak skurcze Braxtona-Hicksa, bóle brzucha, oraz kręgosłupa, obrzęki rąk i stop oraz potrzeba częstego oddawania moczu. Skóra na brzuchu jest maksymalnie rozciągnięta. Ciężarna ma trudności ze wstawaniem i poruszaniem się –jest to konsekwencja obniżenia dotychczasowego położenia dziecka, które powoduje też bolesne napięcie w dole brzucha.

Ważne - delikatne plamienie w 40 tygodniu to wynik skracania się szyjki macicy. To sygnał, że poród może rozpocząć się w każdej chwili. Może też pojawić się śluz z drobnymi pasemkami krwi. Jeśli krwi jest dużo lub plamienie jest obfite natychmiast skontaktuj się z lekarzem, a najlepiej pojedź jak najszybciej do szpitala.

Wskazówka dla mam:
- postaraj się załatwić najpilniejsze sprawy związane z porodem (np. prywatna położna, poród rodzinny)
- sprawdź czy cała wyprawka dla dziecka jest już gotowa
- poczytaj o zmianach jakie zajdą w twoim ciele po porodzie
- zapewnij sobie ostatnie chwile beztroskiego relaksu z dobrą książką czy filmem.

40 TYDZIEŃ

ekm
trade
Nasza firma jest **liderem w produkcji i sprzedaży** wysokiej jakości artykułów niemowlęcych oraz poduszek **rehabilitacyjnych i relaksacyjnych**. Idealne dla kobiet w ciąży, ale również **dla każdego**, kto mierzy się z **bólem, nóg, bioder czy kręgosłupa**.
W naszej ofercie znajdą Państwo również materace piankowe, gniazda niemowlęce - kokony, beciki, ochraniacze i wiele innych interesujących produktów.
www.ekmtrade.com
info@ekmtrade.com
WSZYSTKIE NASZE PRODUKTY PROJEKTOWANE SĄ I SZYTE W POLSCE


mobbli
PORUSZA DZIECIĘCĄ
WYOBRAŹNIĘ
Filozofia Mobbli jest bardzo prosta: poprzez zabawę zapewnić dzieciom zrównoważony rozwój od pierwszych dni życia. Niemowlę zdobywa i doskonali swoje umiejętności każdego dnia, dlatego niezwykle ważne jest obserwowanie go i odpowiednie stymulowanie jego zmysłów. Nasze kolekcje zawieszek - odpowiadające kolejnym etapom rozwoju niemowląt - pozwalają ciekawskim oczom i rączkom przejść z prostych, kontrastowych wzorów do bardziej skomplikowanych i kolorowych kształtów.
WWW.MOBBLI.PL
+48 665 019 606 | INFO@MOBBLI.PL
mobbli_toys

yellow tipi

Otul swoje dziecko miękkością od pierwszych dni życia.

- KOŁDERKI
- OCHRANIACZE
- KOCYKI

Szyte ręcznie z najwyższą starannością z wysokogatunkowych tkanin posiadających certyfikaty Oeko-tex.

DBAMY O ZDROWY SEN TWOJEGO MALUSZKA

certyfikowane tkaniny

100 % naturalna bawełna

antyalergiczne wypełnienie

Już wkrótce NOWA KOLEKCJA Velvet Nest Premium!

GNIAZDA | ROŻKI | PODUSZKI DO KARMIENIA

@yellowtipipl

@yellow_tipi

www.yellowtipi.pl

BabyBoom

- NAJWIĘKSZY WYBÓR PRODUKTÓW
- NAJNIŻSZA CENA
- BONY RABATOWE
- LICZNE PROMOCJE

WSZYSTKO
DLA MAM
I MALUSZKÓW

WWW.BABYBOOM.NET.PL | SKLEP@BABYBOOM.NET.PL

KUPON RABATOWY 10%

KUPON REALIZOWANY PO WPISANIU HASŁA: **MAMAB-202032**

WAŻNY DO: 30.08.2020

BABYBOOMNETPL

BABYBOOMNETPL

Odzież dla kobiet w ciąży.

Sporo kobiet na początku swojej ciąży twierdzi, że nie będzie kupowała wielu ubrań dedykowanych ciężarnym – bo po co? W najlepszym wypadku posłużą kilka miesięcy.

Istnieje sporo patentów aby używać swoich rzeczy sprzed ciąży, np. wiele koobiet nosi swoje dżinsy _należy jednak pamiętać, że muszą to być biodrówki, a na guzik zakłada gumkę. Jednak Panie, którym obwód w tali zmienia się dużo szybciej i dużo wcześniej musi rozglądać się za zakupem ubrań ciążowych..

Dlaczego schludne, dopasowane ubranie w przypadku ciężarnej kobiety jest tak ważne? Chodzi nie tylko o względy zdrowotne. Jak zauważa prof. Ireneusz Roszkowski w poradniku „Zdrowie kobiety", kobieta przy nadziei, która jest zadbana, ładnie ubrana, uczesana i umalowana, ma lepsze samopoczucie. I znacznie lepiej znosi swój wyjątkowy stan. Kiedy zatem ruszyć na zakupy? – W związku z powiększeniem się piersi w 6-8 tygodniu, stanik musi być większy i powinien unosić sutek w stronę przeciwległego ramienia, uwzględniając uwypuklenie dla brodawek . Ważne, żeby nie nosić zbyt ciasnego stanika. Najlepszy materiał to bawełna. Przed kupnem biustonosz najlepiej przymierzyć. Nie polegaj na swoich dotychczasowych rozmiarach, bo na pewno się już zmieniły.

Jakie obuwie?

Bardzo duże znaczenie ma dobór butów. – Ponieważ środek ciężkości ciała przesuwa się w okresie ciąży do przodu, chodzenie na wysokich obcasach obciąża nadmiernie kręgosłup. Łatwo wtedy stracić równowagę i upaść. Żeby do tego nie doprowadzić, noś wygodne buty (zwróć uwagę na swoją większa wagę ciała!), na niskim obcasie, przeważnie większe o pół rozmiaru niż poprzednio. Lepiej nie kupuj obuwia ze sztucznych materiałów, które sprawiają, że stopy puchną i pocą się. Dla ciężarnej ma to szczególne znaczenie. Nie oznacza to jednak, że jesteś skazana na buty nudne, nieładne, które wieki temu wyszły z mody. Nie bój się śmiałych kolorów i fasonów – grunt, żebyś w takich butach czuła się dobrze i pewnie. W sklepach pełno jest teraz butów na płaskich podeszwach, stabilnych, z pozoru mało kobiecych, a które na stopach prezentują się świetnie.

Gdzie kupować?

Nie wstydź się zapytać o nie koleżanek, które błogosławiony stan mają już za sobą. Z dużym prawdopodobieństwem pozbędą się problemu i oddadzą ci ciuszki, które smętnie wiszą u nich w szafie. Odważ się i rusz także do second handów. Możesz tutaj upolować w bardzo dobrych cenach przewiewne, naturalne bluzeczki, spódnice i spodnie. Dzięki niskim cenom, będziesz mogła kupić sobie kilka sztuk naraz. Zadbaj o dodatki – ładna torebka, szal, kolorowe bransoletki czy rękawiczki ożywią każdy strój, a kobiecie ciężarnej dodadzą jeszcze więcej uroku. Pamiętaj również, że najważniejsza jest wygoda i zdrowie (twoje oraz dziecka), więc nie załamuj się, że musisz zrezygnować ze swoich ulubionych ubrań. Tym chętniej wskoczysz w nie, gdy twoje maleństwo wreszcie pojawi się na świecie. Kobieta w ciąży może wyglądać modnie, zdrowo i kwitnąco – warto o tym pamiętać!

Kilka podpowiedzi dla kobiet w ciąży:

- zakładaj płaszcze, kurtki, peleryny i kapelusze, gdy pada i robi się chłodno. Dzięki temu unikniesz przeziębienia;

- ubrań w ciąży szukaj w internecie

– na aukcjach możesz upolować prawdziwe perełki za grosze, zwłaszcza od świeżo upieczonych mam;

- w domu noś większe, wygodne ubrania, najlepiej ulubiony dres i skarpetki;

- pamiętaj, że dopełnieniem ładnego stroju są zadbane paznokcie, starannie ułożone włosy i promienna cera. Prawda, że w ciąży można wyglądać zjawiskowo?

Wyprawka dla noworodka

Kompletując wyprawkę dla noworodka, nie daj się porwać szałowi zakupów! Uważnie dobieraj rzeczy, aby po porodzie nie okazało się, że brakuje ci czegoś ważnego. Sprawdź, co koniecznie trzeba mieć m.in. do spania, do karmienia i na spacer z maluszkiem – na różne pory roku.

Wyprawka dla noworodka powinna być skompletowana na tyle szybko, abyś w razie przedwczesnego porodu nie miała problemu z rzeczami dla dziecka. Jej przygotowanie najlepiej zacząć w II trymestrze. Na pewno nie opłaca się zwlekać do końca ciąży. Podstawą niemowlęcej wyprawki są oczywiście ubranka – wybieranie ich to najprzyjemniejsza rzecz dla przyszłej mamy. Ale potrzebne będą też kosmetyki niemowlęce, fotelik samochodowy, wózek oraz różne drobne akcesoria do pielęgnacji i karmienia. Oto pełna lista rzeczy, które przydadzą się nowo narodzonemu dziecku:

Ubranka dla noworodka

Wybieraj ubrania uszyte z naturalnych materiałów (np. z czystej bawełny). Skóra w nich oddycha, dziecko nie poci się, a na jego ciele nie widać kłopotliwych potówek. Nie kupuj zbyt wielu rzeczy – noworodek szybko może wyrosnąć z ubranek w rozmiarze 56 (lub nawet 62 cm).Przed założeniem wszystko trzeba wyprać w proszku do niemowlęcych rzeczy, aby pozbyć się chemicznych substancji, którymi ubrania są nasączane przez producentów. Po praniu potrzebne będzie dodatkowe płukanie.

Kosmetyki i artykuły higieniczne
Skóra noworodka jest niezwykle delikatna. Do jej pielęgnacji należy wybierać jedynie preparaty, które na opakowaniu mają informację, że można je stosować od 1. dnia życia. Ważny jest też atest, np. Państwowego Zakładu Higieny (PZH), Centrum Zdrowia Dziecka (CZD), Instytutu Matki i Dziecka (IMiD), Polskiego Towarzystwa Alergologicznego (PTA).

Rzeczy do spania dla dziecka
Sen jest dla noworodka niezwykle ważny. Właśnie dlatego małe dziecko większą część doby zwyczajnie przesypia. Co będzie potrzebne do snu:
• rożek (najlepiej z miękkimi pleckami, do łatwego przytulania)
• śpiworek do wózka (potrzebny podczas chłodnych miesięcy)
• 2 lekkie kocyki do przykrycia
• kosz Mojżesza, kołyska lub dostawka do łóżka rodziców (z zakupem prawdziwego łóżeczka dziecięcego można poczekać)
• kołderka (wybierz taką, które można prać w pralce)
• 2-3 zmiany bawełnianej pościeli i 3-4 prześcieradła (ewentualnie ceratka do podłożenia pod prześcieradło).

Akcesoria związane z karmieniem
Nawet jeśli zdecydujesz się na karmienie piersią, będziesz potrzebować kilku akcesoriów. Przydadzą się, kiedy będziesz musiała wyjść z domu, a dziecko zostanie pod opieką taty lub babci. Z myślą o karmieniu warto kupić:
• wkładki (laktacyjne) ochronne do biustonosza dla mamy
• laktator (dla mamy, jeśli planuje odciąganie i przechowywanie pokarmu)
• 1-2 butelki i smoczki w razie konieczności wprowadzenia mleka modyfikowanego
• 3-4 śliniaki
• poduszka rogal, która pomaga wygodnie ułożyć dziecko do karmienia piersią
• smoczek-uspokajacz, jeśli chcesz go wprowadzić do użytku
• szczotka do mycia butelek
• podgrzewacz do butelek (nie trzeba kupować od razu, gdyż nie wiadomo, czy będzie potrzebny).

Akcesoria do kąpieli niemowlaka
Kąpiel to jeden z ważnych niemowlęcych rytuałów. Do wykąpania noworodka będziesz potrzebować następujących produktów:
• 2 ręczniki kąpielowe
• wanienka (bardzo wygodna jest wanienka ze stelażem)
• termometr do sprawdzania temperatury wody (doświadczeni rodzice mogą posługiwać się łokciem)
• 2-3 pieluchy tetrowe lub flanelowe (możesz nimi np. wyłożyć wanienkę, żeby malec się nie ślizgał na dnie)
• płyn do mycia ciała niemowląt (może być płyn z emolientem)
• miękka szczoteczka do włosów
• miękka szczoteczka do dziąseł/zębów, nakładana na palec
• płatki kosmetyczne dla niemowląt (przydatne np. do obmywania twarzy dziecka)
• sól fizjologiczna do przemywania oczu lub oczyszczenia noska.

Wyprawka na spacer
Na tych elementach wyprawki, szczególnie na wózku i foteliku samochodowym, nie warto oszczędzać. Liczy się nie tylko wygoda, ale również bezpieczeństwo maleństwa. Z myślą o spacerach zainwestuj w:
• wózek (pamiętaj o folii przeciwdeszczowej, parasolce i osłonce z siateczki przeciwko owadom – szczególnie przydatna latem)
• torba podręczna, w którą zapakujesz rzeczy potrzebne poza domem
• mata do przewijania (często jest dołączona do torby wózkowej)
• fotelik samochodowy
• opakowanie termiczne na butelkę (na chłodne miesiące)
• mufka na ręce mamy (nie jest niezbędna, ale jakże przydatna!)

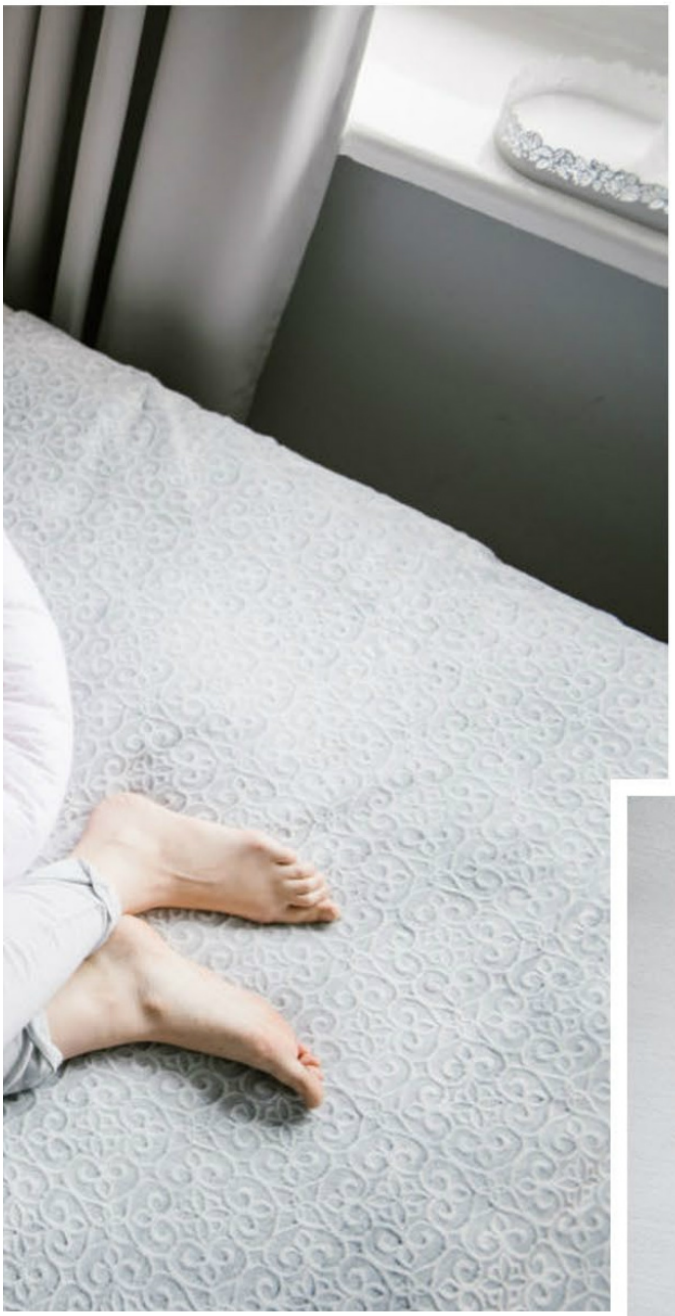
Poduszka ciążowa

Poduszka ciążowa, jak sama nazwa wskazuje jest poduszką zaprojektowaną dla kobiet w ciąży. Dzięki niej przyszła mama może spać wygodnie na boku lub wypoczywać w ciągu dnia.

W czasie ciąży bardzo ważna jest odpowiednia ilość snu. Wiemy, że w tym szczególnym okresie wiele kobiet ma trudności zarówno z zasypianiem, jak i ze spokojnym snem. Dobrym pomysłem jest właśnie zakup specjalnej poduszki ciążowej do spania.

Poduszka ciążowa różni się od zwykłej poduszki niemal wszystkim: wielkością, kształtem oraz wypełnieniem. Poduszki te mają kształt rogala lub banana i zazwyczaj są bardzo duże – ich długość może być nawet do 170 cm. W zależności od rodzaju, poduszka ta może przyjmować różne kształty liter: C, J czy U. Przy zakupie zwróćmy uwagę na wypełnienie poduszki ponieważ powinno być ono antyalergiczne i elastyczne aby dostosowało się do pozycji i ułożenia ciała. Szczególnie polecamy włókno sylikonowe, które zapewnia poduszce miękkość i sprężystość.

Sprawdźmy również materiał, z którego uszyta jest poduszka. Producenci zazwyczaj używają do uszycia bawełny lub bambu-



sa. Ważne, by materiał był certyfikowany i w 100% naturalny. By poduszka była praktyczna, to wypełnienie powinno się nadawać do prania a poszewkę powinno się łatwo zdjąć i wyczyścić.

Główną zaletą poduszki jest pomoc w odpowiednim ułożeniu ciała podczas snu lub wypoczynku w ciągu dnia. Służy ona jako wsparcie pod głowę, krótszy bok podpiera plecy, a dłuższy umieszcza się między kolanami. Ergonomiczna budowa **poduszki ciążowej** zapewnia odciążenie stawu biodrowego poprzez lekkie uniesienie kolana i prawidłowe ułożenie kręgosłupa w pozycji leżącej co pomaga zapobiegać bólom kręgosłupa i biodra. **Poduszka ciążowa** daje wsparcie zmęczonym plecom i pomaga ułożyć w jednej linii kark, kręgosłup, biodra i nogi, dzięki czemu każda kobieta w ciąży będzie mo porządnie i zdrowo wypocząć.

Poduszka ciążowa daje także możliwość podparcia brzucha, dzięki środkowej, nieco szerszej części. Tak jak w przypadku wsparcia pleców, dzięki zastosowaniu **poduszki ciążowej** łatwo można uzyskać optymalne ułożenie ciała, zapobiegając przy tym niepotrzebnym napięciom karku czy kręgosłupa. Zwinięta w rogala służy też jako oparcie dla zmęczonych i obolałych pleców, a także jako wałek pod opuchnięte nogi.

Po ciąży nie kończy się zastosowanie poduszki ponieważ wtedy może nam ona pomóc przy karmieniu piersią zapewniając mamie i dziecku najwygodniejszą pozycję. Może ona także stanowić bezpieczny kojec dla dziecka, sprawdzi się też idealnie jako poducha do wypoczynku czy zabawy.

Na rynku mamy duży wybór poduszek ciążowych dzięki czemu każda przyszła mama może znaleźć taką, która idealnie dopasuje się do jej potrzeb.

Nic nie jest w stanie nas powstrzymać w przekształceniu naszych idei w rzeczywistość – tą sentencją kierowaliśmy się przy tworzeniu wózka ZEO. Klasyczne zestawienia kolorystyczne, prosta linia oraz połączenie elegancji ze sportowym stylem – to trzy główne wyznaczniki wyróżniające Zeo spośród innych modeli.

Niepowtarzalna stylistyka i liczne udogodnienia techniczne sprawiają, że wózek nie tylko ładnie wygląda, ale jest także funkcjonalny, wygodny, a przede wszystkim bezpieczny. Jest to modny wózek dla małych podróżników, którzy powoli odkrywają świat. Zeo jest wyposażone tak, aby zapewnić komfort podróży maluszka, ma doskonale amortyzowane zawieszenie, regulowane oparcie i podnóżek.

Sportowy charakter wózka czyni z niego idealnego kompana aktywnych rodzin, które uwielbiają być w ruchu. Obrotowe przednie koła nadają mu zwrotności, a zwarta konstrukcja i intuicyjna obsługa zapewniają mobilność i elastyczność, zarówno w dużym mieście, jak i na wycieczce w terenie. Innowacyjny i praktyczny mechanizm składania pozwala złożyć wózek szybko i bez wysiłku, co jest szczególnie istotne podczas przewożenia wózka w samochodzie.

camarelo sc
camarelo_official

www.camarelo.pl
biuro@camarelo.pl

MISS ANNA
BIELIZNA DAMSKA

LYSNE.PL
polski producent oświetlenia

DODATKOWY RABAT
−15%

Wejdź na **WWW.LYSNE.PL** wpisz kod: **MAMA** i zyskaj 15% rabatu

oświetlenie dla dzieci

- plafony
- lampy wiszące
- lampy podłogowe
- lampki nocne
- kinkiety

WWW.LYSNE.PL
+48 798 747 891 | office@lysne.pl

Z nami Twoje dziecko nie będzie bać się już ciemności!

IDEALNE
MIEJSCE
NA RODZINNY
WYPOCZYNEK
STREFA
ZABAW Z MAŁPIM GAJEM
DMUCHANY TOR
PRZESZKÓD
BASEN
ZE ZJEŻDŻALNIĄ
ANIMACJE
TEMATYCZNE
ZEWNĘTRZNY
PLAC ZABAW
KRĘGLE, PIŁKARZYKI
MENU DLA DZIECI
HOTEL
MRĄGOWO
RESORT & SPA
/mragoworesort
/mragoworesort
WWW.MRAGOWORESORT.PL

Jak dbać o prawidłową pielęgnację skóry dziecka

Tak naprawdę to pielęgnacja skóry małego dziecka nie wydaje się być tematem skomplikowanym, a jednak rodzi ona w głowie wiele pytań i mnóstwo sprzecznych informacji docierających zewsząd.

Dla rodziców ich dziecko jest najpiękniejsze na świecie. Nie zmienia to faktu, że jeszcze przez pewien czas po narodzinach na skórze niemowlęcia mogą pojawiać się przeróżne zmiany. Większość nie wymaga interwencji lekarskiej, jednak w niektórych przypadkach warto wspierać skórę noworodka za pomocą kremów i maści dostępnych w aptekach. **Jak pielęgnować skórę niemowlaka?**

Jak zmienia się wygląd skóry dziecka?

Przez kilka pierwszych dni życia skóra dziecka wcale nie jest gładka i różowa. U dzieci urodzonych o czasie może być zaczerwieniona, a u tych przenoszonych – pomarszczona, co jest efektem zaniku mazi płodowej i przebywania w płynie owodniowym bez odpowiedniej ochrony.

Stopy i dłonie niemowlęcia mogą mieć sinawoczerwony odcień, zdarza się też, że przez jakiś czas brzuszek ma inny kolor niż nóżki albo plecki.

Nierówny kolor skóry jest efektem niedojrzałości układu krążenia – niektóre naczynia krwionośne rozszerzają się bardziej niż inne, a niektóre kurczą się silniej. Z tego powodu do stóp i dłoni krew dociera nieco wolniej niż do reszty ciała, dlatego wydają się sine, a na skórze mogą pojawić się białawe cętki. Jest to widoczne zwłaszcza po dłuższym śnie, podczas którego dziecko mało się rusza. Trwa to kilka tygodni – do momentu, aż układ krążenia w pełni dojrzeje.

Charakterystyczny dla noworodka jest też meszek płodowy – delikatne włoski, których najwięcej jest na plecach i ramionach, ale pojawiają się też na policzkach, czole czy uszach. Są tym bardziej gęste, im mniej dojrzałe jest dziecko w chwili urodzenia. Najwięcej mają go wcześniaki, najmniej – dzieci z ciąż przenoszonych.

Meszek nie wymaga usuwania, znika w ciągu kilku tygodni, stopniowo się wycierając. Zastanawiasz się, **jak pielęgnować skórę niemowlaka?** Poznaj więc przydatne wskazówki, które ci tę pielęgnację ułatwią!

Natłuszczaj i nawilżaj

Łuszcząca się skóra na rączkach, twarzy czy nóżkach to norma w pierwszych dniach życia, bo w ten sposób skóra przystosowuje się do nowego otoczenia i warunków życia poza brzuchem mamy. Choć nie wygląda to estetycznie, nie jest groźne i nie wymaga żadnych zabiegów. Po kilku dniach problem powinien minąć sam. Znacznie dłużej (nawet przez pierwsze trzy lata życia) utrzymuje się suchość skóry i jej skłonność do podrażnień.

U noworodków i niemowląt sucha skóra to często stan fizjologiczny, bo bariera lipidowa naskórka, która chroni przed utratą wilgoci, nie jest jeszcze do końca rozwinięta. Dlatego każdego dnia skórę trzeba natłuszczać i nawilżać. Tylko przez pierwszy miesiąc życia można do tego celu używać oliwki – później może ona za bardzo obciążać skórę i lepsze będą kremy lub balsamy mające w składzie m.in. witaminy E i F, które zapobiegają nadmiernemu przesuszeniu.

Skórę można też natłuszczać za pomocą emolientów – nakładanych bezpośrednio (np. takich w postaci kremu lub emulsji) albo stosowanych jako dodatek do kąpieli (ale nie stosujemy obu metod jednocześnie).

Sucha cera często ulega bolesnym podrażnieniom, dlatego tak ważne jest sprawdzenie, jak pielęgnować skórę niemowlaka w takim przypadku. Zaczerwienienie można złagodzić za pomocą maści lub kremów zawierających substancje kojące, takie jak d-pantenol lub alantoina, które przyspieszają regenerację naskórka i zmniejszają skłonność do podrażnień.

W przypadku gdy skóra jest bardzo silnie podrażniona, pojawiły się na niej zmiany ułożone symetrycznie, a dziecko jest niespokojne, płacze i nie daje się ubrać – konieczna jest wizyta u pediatry albo alergologa, gdyż może to być reakcja alergiczna bądź atopowe zapalenie skóry, wymagające leczenia.

Nasz pierwszy

spacer z noworodkiem

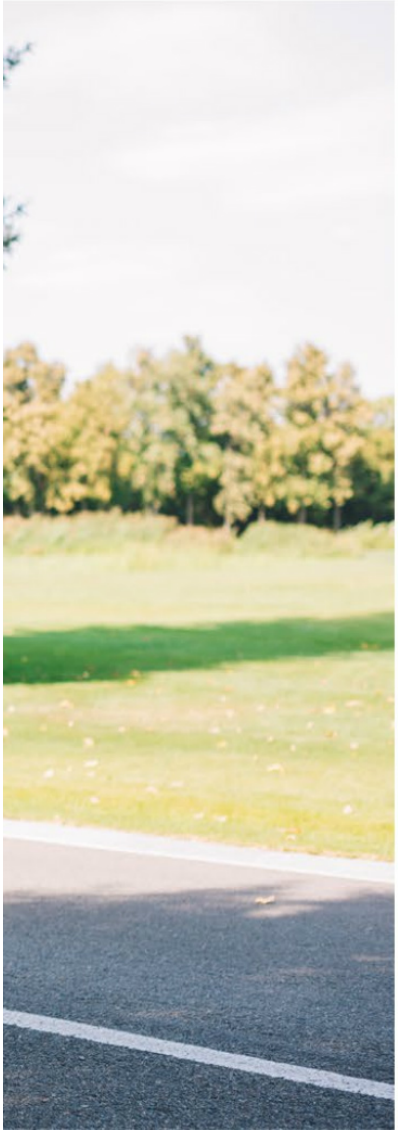
Pierwszy spacer z noworodkiem to wielkie wydarzenie w życiu rodziców dlatego nie ma co się dziwić kiedy nasuwają się pytania dotyczące pierwszego wyjścia z dzieckiem. Co prawda pierwsza chwila na powietrzu jest już podczas powrotu do domu ze szpitala ale kiedy i jak przygotować się na ten właściwy spacer?

To, kiedy można wyjść z noworodkiem na pierwszy spacer zależy przede wszystkim od pory roku. Najlepiej jest wiosną i latem. W te pory roku przeważają ciepłe i pogodne dni. Nie trzeba dziecka werandować, czyli przyzwyczajać do chłodnego powietrza, i różnicy temperatur pomiędzy mieszkaniem a dworem i już po tygodniu od powrotu ze szpitala można udać się z maluchem na świeże powietrze. W ciepłe dni taki spacer może trwać nawet 30 minut i stopniowo można go wydłużać. Natomiast z wyjścia na dwór lepiej zrezygnować wtedy kiedy pada deszcz, wieje silny wiatr lub gdy temperatura przekracza 30 stopni C.

Całkiem inaczej sytuacja wygląda jesienią i zimą wtedy kiedy na dworzu są niższe temperatury i jest większe prawdopodobieństwo wiatru i deszczu. Pediatrzy zalecają aby od powrotu ze szpitala czasem nawet upłynęły trzy tygodnie. Wtedy też warto zastosować werandowanie. Polega ono na tym, że na tydzień przed planowanym spacerem kładziemy dziecko ciepło ubrane w wózku przy otwartym oknie. Po tygodniu takiego werandowania, jeśli temperatura powietrza na dworze nie spadła poniżej -5 stopni C i nie ma dużego wiatru można wyjść z noworodkiem na dwór. Pierwszy spacer powinien trwać mniej niż piętnaście minut. Każdy następny spacer może być dłuższy o kilka minut.

Gdzie na pierwszy spacer?

Znajdźmy w okolicy domu park, skwer, ogród czy miejsce z dużą ilością zieleni. Najlepiej spacerować w miejscach w których jest świeże powietrze z dala od ruchliwych ulic. Regularne wychodzenie na dwór z dzieckiem to najlepszy sposób na wzmocnienie jego odporności. Nie rezygnujmy ze spaceru nawet jeśli u dziecka wystąpi lekki katar. Nie polecamy natomiast podczas pierwszych spacerów miejsc takich jak centra handlowe. Nieustanny hałas oraz ostre oświetlenie mogą spowodować u dziecka niepotrzebny stres, oraz maleństwo może zostać narażone na niebezpieczne infekcje. Na początku warto również nie oddalać się zbytnio od domu. Na pierwszych spacerach mogą zdarzyć się różne sytuacje, dlatego dobrze jest mieć poczucie komfortu i bezpieczeństwa, że w każdej chwili wrócimy szybko do domu.



Jak ubrać dziecko?

Rodzice mają również wątpliwości dotyczące sposobu ubierania noworodka. Trzeba mieć przede wszystkim na uwadze to, że noworodki mają jeszcze bardzo słabą termoregulację. Oznacza to, że łatwo ulegają zarówno wyziębieniu jak i przegrzaniu. Przede wszystkim ubiór należy dostosować do temperatury na dworzu. Gdy jest chłodniej należy założyć podwójną warstwę ubranek, kombinezon oraz kocyk. Natomiast latem wystarczą same body wraz z cieniutkim kocykiem lub pieluszką. Wychodząc z niemowlakiem na spacer, zawsze należy pamiętać o czapeczce – latem, najlepiej sprawdzi się bawełniana i przewiewna, osłaniająca przed słońcem i wiatrem, a zimą ciepła, chroniącą przed chłodem. Ważne - aby się upewnić, że dziecko jest odpowiednio ubrane w danym momencie, wystarczy dotknąć jego karku – jeżeli jest ciepły i nie jest wilgotny oznacza to, że wszystko jest w porządku. Dzieci często nie lubią ubierania, dlatego nie sugeruj się modą tylko zwracaj uwagę aby ubrania były wygodne i funkcjonalne oraz aby nie podrażniały skóry dziecka.

Dlaczego należy wychodzić na spacer z niemowlęciem?

Spacer na świeżym powietrzu jest niezbędny dla zdrowia i prawidłowego rozwoju dziecka. Dzięki niemu organizm malucha dotlenia się, wzmacnia odporność oraz dostarcza niezbędną do funkcjonowania organizmu witaminę D.

Spacer korzystnie wpływa również na samopoczucie mamy . Już 5 minutowe przebywanie na świeżym powietrzu oraz ruch powodują, że w naszych mózgach wydzielają się hormony szczęścia czyli endorfiny. Spacer doskonale pomaga także rozładować wszelkie stresy oraz napięcia. Pozwala oczyścić organizm z wszelkich negatywnych emocji, oczyści nasz umysł i doda energii do działania!

Aktywność fizyczna w ciąży

Aktywność fizyczna w ciąży niesie za sobą wiele zdrowotnych korzyści. Przede wszystkim jest doskonałym przygotowaniem do ogromnego wysiłku jakim jest poród. Pomaga także przyszłej Mamie w dobrym samopoczuciu na co dzień i walce z dolegliwościami ciążowymi tj. bóle kręgosłupa, bóle okolicy miednicy czy obrzęki. Jednak przed rozpoczęciem aktywności fizycznej skonsultuj się z lekarzem ginekologiem, który zdecyduje czy nie ma do tego przeciwwskazań.

Najlepsze formy ćwiczeń dla kobiet w ciąży to ćwiczenia ogólnorozwojowe na macie, pływanie, nornic walking, joga lub rowerek stacjonarny

Jeśli byłaś aktywna fizycznie przed ciążą, możesz kontynuować treningi. Jeśli uprawiałaś bardzo intensywne, siłowe formy (tj. cross fit, biegi długodystansowe, kulturystyka) – powinnaś wstrzymać się z nimi do 12 tygodnia ciąży, następnie je zmodyfikować zmniejszając intensywność.

Po 12 tygodniu ciąży można spokojnie rozpocząć przygodę z aktywnością fizyczną i kontynuować ją do samego porodu. **Ważne, aby aktywność była umiarkowana tzn. nie powodowała u Ciebie dużej zadyszki, a tętno podczas ćwiczeń nie powinno przekraczać 140ud/min**. Dobrą wskazówką jest to, że podczas aktywności powinnaś swobodnie mówić – wtedy wiesz, że nie jest zbyt intensywnie.

Unikaj ćwiczeń z dużymi ciężarami - powodują **wzrost ciśnienia śródbrzusznego** sportów kontaktowych – to ryzyko urazów podskoków, czy biegania - ze względu na ochronę dna miednicy i profilaktyki rozstępu mięśni prostych brzucha.

Ola Kiedrowska – fizjoterapeutka uroginekologiczna, założycielka wyjazdowej Szkoły Rodzenia Misja Mama

Herbata dla kobiet karmiących

Bawarka nie wzmaga laktacji, a woda nie „rozwadnia" mleka. Obalamy mity dotyczące płynów pitych podczas karmienia piersią. Co pić, by poprawić laktację? A co może zaszkodzić dziecku?

Mitów wokół diety matki karmiącej, tego co wolno jeść i pić, a co absolutnie szkodzi dziecku jest bardzo wiele. Zamiast wierzyć tym, których wiedza jest przestarzała, warto dokładnie zbadać temat i przekonać się, że okres karmienia piersią to nie jest czas jedzenia gotowanego kurczaka z marchewką i popijania go „bawarką".

Woda nie rozwadnia mleka

Wiele kobiet wspomina, że idąc za radą mam i babć, w okresie karmienia piersią zrezygnowały z picia wody, soków, herbaty i kawy. Zupełnie niepotrzebnie!

- Wiele kobiet wspomina, że idąc za radą mam i babć, w okresie karmienia piersią zrezygnowały z picia wody, soków, herbaty i kawy. Zupełnie niepotrzebnie!
- Kobiety karmiące powinny pić jej jeszcze więcej niż na co dzień, gdyż szczególnie w pierwszym okresie karmienia, gdy dziecko będzie przy piersi, będą czuły wzmożone pragnienie – właśnie dlatego zaleca się, by przy stoliku w kąciku do karmienia zawsze stała woda.
- Płyn ten w żaden sposób nie wpływa na jakość mleka matki, więc kobiety mogą pić wodę bez ograniczeń.

Jeśli chodzi o soki, to karmiące mamy powinny stosować je z umiarem, przede wszystkim na zawarty w nich cukier. Nie ma powodów, by rezygnować z soków „na zaś", w obawie, że dziecko będzie miało alergię – dopóki nie zaobserwujemy jakichkolwiek niepokojących sygnałów, można swobodnie codziennie wypić szklankę soku – najlepiej świeżego: wyciskanego lub tłoczonego.

Kawa i herbata – z umiarem

Są panie, które nie wyobrażają sobie dnia bez kawy. Zwłaszcza po kolejnej z rzędu nieprzespanej nocy.

- Kobiety karmiące mogą wypić jedną filiżankę niezbyt mocnej kawy dziennie – więcej nie służy ani dziecku, ani mamie – głównie ze względu na ryzyko skoku ciśnienia.
- Podobnie jest z czarną herbatą – jest ona po prostu niezdrowa. Można zamienić ją na herbatą zieloną lub rooibos – ale te również warto pić z umiarem.

Czy można pić alkohol w trakcie karmienia piersią?

Panie, które zastanawiają się, czy mogą wypić kieliszek wina lub lekkiego drinka na „odstresowanie się", powinny mieć świadomość, że alkohol przenika do mleka matki. Jeden promil alkoholu we krwi matki to ok. 0,4 promila alkoholu we krwi dziecka! Warto mieć to na uwadze.

Nie ma jednak powodów do paniki – wypicie lampki szampana w sylwestra, czy kieliszka wina na ważnej uroczystości rodzinnej nie wpływa negatywnie na dziecko. Po spożyciu alkoholu (kieliszek wina, małe piwo) nie powinno się karmić piersią przez około 2- 3 godziny. Nie ma konieczności odciągania i wylewania mleka, ponieważ alkohol paruje z mleka tak samo, jak z krwi osoby, która go wypiła.

Co wzmaga laktację, a co ją hamuje?

Wiele kobiet martwi się, że ma za mało mleka lub jest ono za mało wartościowe. Idą za radą mam, babć i lekarzy, którzy nie aktualizują swojej wiedzy w tym temacie i piją np. „bawarkę". Nie ma żadnych medycznych badań potwierdzających działanie tego napoju. Podobnie piwo i wino – one również nie wzmagają laktacji, mimo że mogą pojawić się takie rady.

W „rozkręceniu" laktacji mogą pomóc specjalne herbatki „na laktację" (można je znaleźć w aptece lub drogerii na dziale dziecięcym) z koprem włoskim czy anyżem, ale też nie należy ich pić bez ograniczeń – specjaliści przekonują, że maksymalnie można w ciągu doby spożyć do 3 szklanek takich naparów.

Należy też pamiętać, że w przypadku laktacji bardzo wiele zależy od samej mamy i jej podejścia do karmienia. Jak to mówią konsultantki laktacyjne „wiele mleka płynie w głowie" – więc jeśli mama uzna, że „bawarka" jej pomaga, niech ją pije na zdrowie!

Ważne, by mama karmiąca spożywała 1,5-2 litrów płynów dziennie. Wliczają się w to również płyny zawarte w posiłkach stałych, zupy, kompoty itp.

Jaki kocyk dla maluszka

Szukasz kocyka dla dziecka? Jaki kocyk wybrać: kocyk minky, bawełniany, czy może kocyk bambusowy? Co decyduje o użyteczności i trwałości kocyka dla niemowląt?

Dzieci uwielbiają tulić się do miękkich i przyjemnych w dotyku rzeczy. Wybierając kocyk należy przede wszystkim na to zwrócić uwagę.

Bardzo często zapominamy jednak o drugiej, nie mniej ważnej właściwości kocyka – jego elastyczności. To ona wpływa na to, czy da się dziecko odpowiednio otulić wróżnychwarunkach.Nawetnajbardziejmiękki i przyjemny w dotyku kocyk, gdy zostanie zbyt mocno usztywniony, będzie mało

Jedną z bardzo popularnych tkanin na kocyki jest polarek minky – niesamowicie miękka i przyjemna w dotyku tkanina poliestrowa. Pięknie się układa i jest bardzo elastyczna. Nie trzeba jej prasować po praniu (a nawet nie należy, bo może się zniszczyć) więc jest również wygodna w użytkowaniu. Należy jednak zwrócić uwagę na jakość i pochodzenie minky.

Z punktu widzenia miękkości i elastyczności warto więc wybrać kocyk z jak najlepszej jakości tkanin, bez dodatkowego wypełnienia, ocieplenia, czy usztywnienia.

Wielu rodziców zastanawia się, jaki rozmiar kocyka wybrać. Czy lepiej kupić mniejszy, czy może od razu większy. Najpopularniejszy jest rozmiar 75x100cm.Dobrze dobrany rozmiar kocyka sprawia, że służy on dziecku przez kilka lat.

Dobry kocyk łatwo poznać po tym, że toczą się o niego bitwy w domu. Nie kupujmy dzieciom rzeczy, których sami byśmy nie chcieli używać. Mięciutki i cieplutki kocyk pomaga utulić dzieciątko do snu tak samo dobrze, jak sprawdza się podczas wieczornych seansów mamy przy książce lub dobrym filmie. Stanowi on też nieodłączny element codziennych rytuałów taki jak kąpiel i wskoczenie „pod kocyk", żeby się ogrzać.

Ciężko sobie wyobrazić karmienie dziecka (niezależnie od sposobu i pokarmu) bez ciepłego i mięciutkiego kocyka – korzysta na tym zarówno dzidziuś jak i mamusia.

Odpowiedni kocyk daje dzieciom poczucie ciepła i bezpieczeństwa. Wzbudza pozytywne emocje. Potrafi uspokoić i ułatwić zasypianie.

Osobną kategorię tworzą grube i puszyste kocyki bambusowe z dzianiny. Przypominają te babcine, które wielu osobom kojarzą się z długimi, wieczornymi opowieściami.

zwracamy uwagę na wysokiej jakości tkaniny. Produkowanie tanich tkanin zawsze odbywa się jakimś kosztem (najczęściej gorszych właściwości). Z ciekawostek należy podać minky od Shannon Fabrics, które jest poliestrem najnowszej generacji i ma właściwości oddychające. Warto mieć również na uwadze, że każde ocieplenie kocyka (czy to poliestrowe, czy silikonowe) pogarsza właściwości

Dobrej jakości kocyk stanowi więc uzupełnienie ubioru i zapewnia łatwość regulacji temperatury w zmieniających się warunkach.

Są to jednak kocyki dla dzieci stworzony z **aksamitnie miękkiej dzianiny bambusowo-bawełnianej.** Jest produktem w całości naturalnym, bez żadnych sztucznych domieszek. Produkt wpisujący się w trend bycia EKO :) Jasna kolorystyka zgra się idealnie z nowoczesnymi, jasnymi wnętrzami. W ciemniejszym pomieszczeniach wprowadzi nieco pozytywnego akcentu.

Bardzo ważną cechą kocyka jest też to, żeby był wykonany z możliwie jak najbardziej oddychających tkanin. Tutaj po raz kolejny

PRZYGOTOWANIE DO PORODU

Masaż krocza

Jednym ze sposobów na przygotowanie ciała do porodu jest masaż krocza. Do niedawna może i temat wstydliwy, jednak w świetle wyników nowych badań nie należy go pomijać. Zacznijmy od początku – jakie korzyści przynosi masaż krocza w ciąży? Otóż systematyczny masaż poprawia ukrwienie oraz elastyczność tkanek krocza. Wg naukowych doniesień: zmniejsza ryzyko nacięcia krocza podczas porodu naturalnego oraz zmniejsza ryzyko nietrzymania stolca po porodzie!

Zalecenia? Masaż rozpoczynamy po 34 tygodniu fizjologicznej ciąży. Systematyczny masaż krocza oznacza, że będziemy go wykonywać co najmniej 3-5 razy w tygodniu przez ok.5 -10 minut. Wygodną pozycją, która ułatwi masaż jest pozycja stojąca z jedną nogą opartą wyżej lub siad turecki. Jeśli natomiast chodzi o porę to warto wykonać go po wieczornej kąpieli lub w jej trakcie. Do masażu w razie potrzeby można zastosować naturalne oleje tj. olej z migdałów, olej z awokado lub olej jojoba.

Przeciwwskazania? Przed rozpoczęciem masażu należy skonsultować się z lekarzem, który prowadzi ciążę, aby upewnić się czy nie ma do niego przeciwwskazań. Ponadto nie wykonujemy masażu, gdy masz infekcję intymną oraz gdy krwawisz. Masaż nie powinien wywoływać bólu.

Jak masować krocze – technika masażu.
Technika masażu jest bardzo prosta i intuicyjna. Na początku wsuń opuszek 1 lub 2 palców do wnętrza pochwy na głębokość około 2-3 cm. Następnie lekko uciskając ścianki pochwy przesuwaj opuszki rytmicznie ku dołowi w kierunku odbytu. Odnajdź także miejsce między wejściem do pochwy, a odbytem – uciśnij je opuszkami palców i wykonuj delikatne krążenia.

Tylko regularny, systematyczny masaż krocza przed porodem daje satysfakcjonujący efekt. Warto podkreślić, że masowanie nie gwarantuje, że tkanki krocza nie zostaną uszkodzone podczas porodu, ponieważ są sytuacje położnicze, kiedy to nacięcie krocza jest wskazane.

Warto nadmienić, że masaż krocza powinno wykonywać się także po porodzie. Po okresie połogu, gdy już nie krwawisz rozpocznij masaż krocza, żeby poprawić jakość i komfort życia seksualnego.

Więcej na kanale youtube Misja Mama

Ola Kiedrowska – fizjoterapeutka uroginekologiczna, założycielka wyjazdowej Szkoły Rodzenia Misja Mama.

Niezbędnik dla mam po porodzie naturalnym i cesarskim cięciu.

Połóg – temat często omijany lub omawiany zdawkowo w szkołach rodzenia. Jednak to bardzo ważny okres w życiu kobiety, ponieważ to jak o siebie zadba w tym czasie będzie miało znaczenie dla jej zdrowia na kolejne lata. W połogu ciało kobiety potrzebuje spokoju i regeneracji. Jeśli będziesz chciała zbyt szybko wrócić do formy lub nie będziesz się oszczędzać – możesz doprowadzić do problemów z dnem miednicy lub powłokami brzusznymi, które będziesz musiała leczyć miesiącami. Może pojawić się nietrzymanie moczu, obniżenie dna miednicy lub rozejście mięśnia prostego brzucha. Niestety te dysfunkcje są często bezobjawowe, więc mogą uśpić twoją uwagę. I choć opieka nad Maleństwem staje się priorytetem, koniecznie zadbaj o siebie. To jak pomożesz swojemu ciału zregenerować się po okresie ciąży i w połogu będzie rzutowało na następne lata. Poniżej ważne wskazówki od fizjoterapeutki uroginekologicznej.

CZEGO UNIKAĆ?

• unikaj dźwigania, jeśli już to robisz staraj się napiąć mięśnie brzucha, a ciężar trzymaj blisko ciała (dźwigamy tylko ciężar dziecka)

JAK USPRAWNIĆ WYPRÓŻNIANIE?

• używaj podnóżka pod stopami
• nie przyj podczas wypróżniania
• ćwicz mięśnie dna miednicy

JAK DBAĆ O RANĘ, ŻEBY NIE BOLAŁA I SZYBKO SIĘ GOIŁA?

PORÓD NATURALNY

• utrzymuj higienę – zmieniaj często podpaski, wietrz krocze, podmywaj je, ale unikaj długich kąpieli.

• po 6 tygodniu od porodu oraz przed rozpoczęciem współżycia – rozpocznij masaż krocza.

• jeśli czujesz duży ból podczas siedzenia – siadaj na zwykłej poduszce lub na boku czy w pozycji półleżącej, nie stosuj poduszek „kół"

- ćwicz mięśnie dna miednicy

PORÓD NATURALNY

• zmieniając pozycję, śmiejąc się, kaszląc – staraj się przytrzymać ranę dłonią, ucisk zmniejszy ból

• utrzymuj higienę – myj ranę, ale unikaj długich kąpieli

• natłuszczaj ranę – po zdjęciu szwów możesz stosować maść lub plastry silikonowe

• po 6 tygodniu od porodu rozpocznij masaż blizny

• jeśli czujesz duży ból podczas siedzenia – siadaj na zwykłej poduszce lub na boku czy w pozycji półleżącej, nie stosuj poduszek „kół"

KIEDY ZACZYNAMY ĆWICZYĆ?

• ćwiczenia poprawiające krążenie, obkurczanie macicy i aktywizujące mięśnie dna miednicy zacznij już od pierwszych dni po porodzie i tylko w niskich pozycjach (przykładowe ćwiczenia)

• powrót do intensywnej, dynamicznej aktywności fizycznej zacznij od 6 tygodnia po porodzie naturalnym, a od 12 tygodnia po cesarskim cięciu - wyłącznie jeśli nie masz problemu z rozstępem mięśnia prostego i dnem miednicy

WAŻNE:

• wstawaj z łóżka przez bok
• staraj się układać na brzuchu ok. 10min
• zmieniaj pozycje podczas karmienia
• obserwuj brzuch – czy tworzy się stożek?
• nie noś pasów wyszczuplających
• nie używaj profilaktycznie koła poporodowego

Pielęgnacja oczu noworodka

krok po kroku - materiał Renaty Lustyk, ambasadorki kampanii „Położna na medal”

Tuż po urodzeniu dzieci często borykają się z zaczerwienionymi białkami oczu, podrażnionymi spojówkami i opuchniętymi powiekami. To nierzadko występujące zjawisko u najmłodszych najczęściej jest spowodowane wysiłkiem podczas porodu. Przy odpowiedniej pielęgnacji z zachowaniem higieny i czystości, obrzęki i przekrwienie znikną w ciągu kilku dni. Jak pielęgnować oczy noworodka opisuje położna Renata Lustyk – laureatka konkursu „Położna na medal”.

Od początku: wzrok- zmysł, którego dziecko się uczy
Dziecko już w zaciemnionym łonie matki, otwiera oczy i reaguje na zmiany oświetlenia. Przychodząc na świat, jest gotowe na to, by operować zmysłem, który dopiero poznaje. Przez kolejne miesiące swojego rozwoju uczy się z niego korzystać.

Pielęgnacja - czym przemywać oczy niemowlaka?
W warunkach domowych do pielęgnacji oczu dziecka stosuje się wodę przegotowaną w temperaturze pokojowej. Można użyć również soli fizjologicznej, która jest dostępna w aptece bez recepty. Najbardziej praktyczne są preparaty w jednorazowych ampułkach, które po użyciu należy szczelnie

zamknąć. Preparat w takich ampułkach jest sterylny, otwartą ampułkę trzeba zużyć w ciągu 24 godzin.

„Środki „niewskazane" przy higienie oczu dziecka
Do przemywania oczu noworodka nie wolno używać mydła oraz innych preparatów kosmetycznych, nawilżanych chusteczek dla dzieci i naparu rumianku. Środki te działają drażniąco, niektóre mogą wywołać reakcję alergiczną.

Systematyczność, dokładność i zachowanie czystości podstawą przy pielęgnacji oczu dziecka
Oczy noworodka z reguły nie są kłopotliwe w codziennej pielęgnacji. Dla zdrowia dziecka ważne jest, by przemywać je regularnie. Najlepiej rano, co najmniej pół godziny po karmieniu tak, by dziecko nie ulało pokarmu i wieczorem, chwilę przed kąpielą. Kąciki oczu gromadzą naturalną wydzielinę. Jeśli nie będzie na bieżąco usuwana, zaczną się w niej namnażać bakterie, co może doprowadzić do infekcji. Najistotniejsze w przemywaniu oczu dziecka jest zachowanie bezwzględnej czystości. Przed rozpoczęciem pielęgnacji należy umyć dokładnie swoje ręce wodą z mydłem i starannie je opłukać.

Zasady przemywania oczu noworodka – krótki instruktaż

Krok pierwszy
Dziecko połóż na pleckach, główkę lekko przechyl na bok. Przy przemywaniu oka lewego, główkę należy skierować w prawo, oka prawego – w lewo. Pozwoli to uniknąć sytuacji, w której preparat używany do mycia oczu dostanie się niechcący również do uszu dziecka.

Krok drugi
Namocz gazik w wodzie lub soli fizjologicznej i zdecydowanym ruchem, a jednocześnie delikatnie i lekko, przytrzymaj główkę i przetrzyj oczko w kierunku od zewnętrznego do wewnętrznego kącika. Najwięcej zanieczyszczeń gromadzi się w wewnętrznym kąciku oka – przecierając je w ten sposób unikamy roznoszenia bakterii po całej powierzchni oczka. Z reguły jeden ruch wystarczy, by usunąć zabrudzenia. Jeżeli nie została usunięta cała wydzielina, przetrzyj oczko ponownie w ten sam sposób. Co ważne - myjąc oczy, przestrzegaj zasady: jeden ruch – jeden gazik. To istotne zwłaszcza podczas infekcji, bo pomaga zapobiegać rozprzestrzenianiu się zakażenia.

Nawracające ropienie oczka dziecka – jak mu pomóc?
Niewielka ilość wydzieliny zgromadzona w kąciku oka nie jest niczym niepokojącym. Jeśli jednak oczka silniej ropieją, trzeba udać się z dzieckiem do lekarza. Taki objaw może oznaczać infekcję.

Niesprzyjające dla oczu niemowlaka są…
Dym papierosowy, promieniowanie UV, ostre światło, kurz. Dotyczy to zarówno oczu dorosłego, jak i dziecka, ale to oczy maluszka są bardziej narażone na szkodliwe konsekwencje oddziaływania czynników zewnętrznych.

Położna na Medal to prowadzona od 2014 roku kampania społeczno-edukacyjna zwracająca uwagę na kwestie związane z koniecznością podnoszenia standardów i jakości opieki okołoporodowej w Polsce poprzez edukację i promocję dobrych praktyk. Istotną kwestią kampanii jest również podnoszenie świadomości społecznej na temat roli położnych w opiece okołoporodowej.

Jednym z kluczowych elementów kampanii jest **konkurs na najlepszą położną w Polsce. Zgłoszenia do tegorocznej, piątej edycji konkursu przyjmowane są od 1 kwietnia do 31 lipca 2019 r. Głosy na nominowane położne można oddawać od 1 kwietnia do 31 grudnia 2019 roku. Oddawanie głosów odbywa się na stronie www.poloznanamedal.info**

Patronat honorowy nad kampanią i konkursem objęła Naczelna Rada Pielęgniarek i Położnych. Patronat merytoryczny sprawują: Polskie Towarzystwo Położnych, Fundacja Rodzić po Ludzku oraz Stowarzyszenie Dobrze Urodzeni. Mecenasem kampanii jest marka Oktaseptal.

Monika Majcher
Heima Public Relations
Email: monika.majcher@heimastudio.pl
Tel.: +48 728 120 011

Joanna Stawicka - Zarzecka
Heima Public Relations
Email: js@heimapr.pl
Tel: +48 736 238 159

Odparzenia pieluszkowe

Niemowlęca skóra jest cienka, delikatna i podatna na podrażnienia. Szczególnie pod pieluszką, gdzie działają na nią mocz i kał. Choć producenci pieluch prześcigają się w rozwiązaniach, które pozwalają chłonąć i zatrzymywać wilgoć z dala od naskórka, czasem jednak wystarczy jedna dłuższa przerwa w przewijaniu albo inne czynniki i zaczerwienienie skóry na pupie i w okolicach genitaliów gotowe. Choć samo zaczerwienienie nie jest groźne, nie na-leży go lekceważyć. Może się bowiem przerodzić w poważniejsze pieluszkowe zapalenie skóry, na której pojawiają się skupiska krosteczek lub szorstkie czerwone plamy. Towarzyszy im często obrzęk, a czasem nawet bolesne nadżerki. Im więc szybciej zaczniesz działać, tym lepiej.

Zaczerwieniona pupa

Jak najczęściej przewijaj dziecko. Nawet jeśli pieluszka wydaje się jeszcze prawie sucha, bakterie, które szybko mnożą się na pożywce z moczu, mogą dodatkowo podrażniać uszkodzoną skórę. Zmieniaj pieluchę zawsze, gdy maluch zrobi kupkę, i najdalej co trzy godziny, jeśli jest jedynie zmoczona.

Przy każdej zmianie pieluszki dokładnie umyj pupę i narządy płciowe niemowlęcia. Najlepiej to zrobić dużym wacikiem zmoczonym ciepłą wodą. Jeśli zaczerwienienie jest silne, zamiast wody z kranu użyj wody przegotowanej (możesz dorzucić do niej nieco mąki ziemniaczanej) lub naparu z nagietka. Po umyciu dokładnie osusz dziecku pupę miękkim ręcznikiem.

Nie trzyj nim jednak skóry, tylko przykładaj go do niej i delikatnie oklepuj.

Pozwól maluchowi przez kilka minut poleżeć bez pieluszki. Powietrze to najlepsze lekarstwo na jego podrażnioną skórę. Pamiętaj tylko, żeby w pomieszczeniu było ciepło. Przed założeniem pieluszki posmaruj okolice pośladków kremem lub maścią na odparzenia. Warstwa nie powinna być zbyt gruba, ważne, żeby smarować skórę dokładnie i regularnie. Przez kilka dni kąp malucha w wodzie z dodatkiem mąki ziemniaczanej (wystarczy wsypać garść do wanienki, nie trzeba przygotowywać specjalnie krochmalu). Działa to kojąco na podrażnioną skórę.

Kiedy stan skóry się poprawi, bądź ostrożna z sięganiem po kosmetyczne nowości. Trzymaj się raczej wypróbowanej marki pieluch, mydła, kremu, proszku do prania.

Nawracające odparzenia

Czasami mimo starannej pielęgnacji odparzenia się powtarzają, a stan skóry się pogarsza. Może to świadczyć o szczególnej wrażliwości dziecka, uczuleniu, nadkażeniu grzybiczym lub innych problemach zdrowotnych.

Zacznij od wypróbowania innej marki pieluszek. Być może te, których używasz, nie pozwalają skórze dostatecznie oddychać. Pamiętaj, że im bardziej zewnętrzna warstwa pieluchy przypomina plastik, tym mniejszy przewiew i tym łatwiej o odparzenie. Zdarza się też, że jakiś rodzaj pieluszek uczula dziecko. Reakcję alergiczną może wywołać np. stosowany przy ich produkcji wybielacz. Jeśli maluch ma bardzo wrażliwą skórę, jej po-drażnienie mogą spowodować chusteczki nawilżane - np. zawarte w nich substancje myjące i zapachowe. Lepiej wtedy myć dziecko pod kranem z ciepłą wodą lub za pomocą wacików nasączonych czystą wodą. Zastanów się nad zmianą marki kosmetyków. Być może przyczyna kłopotów tkwi w uczuleniu na któryś ze składników używanego dotąd mydła, pudru czy kremu. Zanim jednak wypróbujesz nowy kosmetyk, zrób test skórny. Wieczorem niewielką ilość rozetrzyj na stopie dziecka. Jeśli rano w tym miejscu nie pojawi się wysypka ani zaczerwienienie, to znaczy, że wszystko jest w porządku i możesz stosować nowość.

Inne przyczyny odparzeń

Gdy i te działania nie poprawiają sytuacji, trzeba dalej szukać przyczyny. Jedną z możliwości jest alergia pokarmowa. Odparzenie rzadko bywa jej jedynym objawem, ale jeśli dołączy się drugi (kolka, wzdęcia, ulewanie, suchość skóry, wysypka, ślady śluzu albo krwi w stolcu, biegunka, zaparcia, plastelinowe lub zielone kupki), trzeba się przyjrzeć diecie malucha bądź jego mamy (jeżeli jest karmiony piersią). Jeśli karmisz mlekiem modyfikowanym, skonsultuj się z lekarzem w sprawie zmiany mieszanki, a wprowadzając do jadłospisu nowe produkty, rób to szczególnie ostrożnie i bez pośpiechu. O problemie porozmawiaj z pediatrą. Poproś o skierowanie na badanie moczu, by sprawdzić, czy przyczyną pieluszkowego zapalenia skóry nie jest zakażenie układu moczowego.

Nie przegrzewaj

Zwykle sądzi się, że rumień pieluszkowy to problem upalnych letnich dni. Ale może się przytrafić także zimą, szczególnie jeśli dziecko jest ciepło ubrane, rzadziej przewijane i wietrzone albo spędzi kilka godzin w kombinezonie i foteliku samochodowym lub nosidle. Dlatego równie często jak ciepłą porą roku zmieniaj mu pieluszki, nie dopuszczaj do przegrzania, przepocenia ani długiego unieruchomienia.

DZIŚ URODZĘ

Termin porodu a rzeczywistość

- radzi położna Marzena Langner - Pawliczek, Ambasadorka kampanii i konkursu „Położna na medal"

Mija dziewiąty miesiąc ciąży, a Ty z niecierpliwością czekasz na poród. Zaczyna się czas, w którym radość miesza się z lękiem. Zbliża się termin porodu wyznaczony przez lekarza, a ty zaczynasz zastanawiać się czy na pewno rozpoznasz jego pierwsze symptomy. Pamiętaj, termin porodu wyznaczony przez lekarza jest tylko terminem orientacyjnym. Według statystyk, tylko cztery kobiety na sto rodzą we właściwym terminie, a ponieważ prawidłowa ciąża może trwać od 38. do 40. tygodni, ponad dwie trzecie dzieci przyjdzie na świat w okolicach dwóch tygodni od terminu właściwego. **Marzena Langner - Pawliczek, położna i Ambasadorka kampanii społeczno – edukacyjnej „Położna na medal", przedstawia najważniejsze zagadnienia związane z terminem porodu dziecka.**

Jak można obliczyć termin porodu?
Naturalnym zakończeniem 40 tygodni ciąży jest poród. Termin porodu jest pojęciem, którym określa się prawdopodobne zakończenie ciąży. Jedną z metod stosowaną do dnia dzisiejszego jest metoda Negellego. Polega ona na dodaniu do pierwszego dnia ostatniej miesiączki 7 dni i od tej daty odjęciu trzech miesięcy. Jeśli kobieta miesiączkuje regularnie (niezależnie czy co 28 czy co 35 dni) sprawa jest prosta. Jeśli jednak cykle są nieregularne, należy wziąć to pod uwagę.

Można termin porodu, obliczyć jeżeli zna się dokładny dzień zapłodnienia. Proszę wierzyć, są kobiety, które wiedzą dokładnie kiedy zaszły w ciążę. Wtedy do tego dnia dodajemy 280 dni i mamy bardzo prawdopodobny termin porodu.

Dużym ułatwieniem w obliczaniu daty porodu jest znajomość dnia pierwszych ruchów dziecka. Aktualnie, w dobie wszechobecnej ultrasonografii, bardzo często podaje się termin porodu według tego badania. Ważne jest, aby badanie ultrasonograficzne było wykonane we wczesnej ciąży, wtedy termin porodu jest bardzo prawdopodobny – niekoniecznie pewny. Jest to ważne, jeżeli pacjentka nie pamięta dnia ostatniej miesiączki, albo problemy zdrowotne zaburzyły jej gospodarkę hormonalną.

Moim zdaniem, termin z USG jest bardzo pomocny, ale u pacjentek z regularnymi cyklami należy go skonfrontować z pozostałymi parametrami.

Doskonale wiemy, że życie i natura piszą różne scenariusze. Celowo przytaczam długość ciąży dlatego, że w swojej praktyce spotykam się z kobietami, dla których te 40 tygodni to zdecydowanie za długo. Mimo, że ich ciąża przebiegała bezproblemowo, strasznie im się ten czas dłuży. Pamiętajmy jednak, że termin porodu jest wyznacznikiem dojrzałości rodzącego się dziecka. Gdy nie ma bezwzględnych wskazań medycznych, nie należy przyspieszać rozwiązania ciąży.

Przecież z jakiegoś powodu donoszona ciąża trwa 40 tygodni, a nie 26 czy 31. Teoretycznie ciążę można rozwiązać w każdym momencie jej trwania, ale pomyślmy o dziecku. Jego dojrzałość rośnie z każdym dniem trwania ciąży. Jeżeli nie ma potrzeby, to po co „fundować" sobie wcześniaka? Ciążę uznaje się za donoszoną po zakończeniu 37 tygodnia ciąży (ja jednak optuję za czekaniem do 40 tygodnia, ale to jest moje zdanie).

Wszyscy wiemy, ile czasem trzeba wyrzeczeń i wysiłku, aby dobrze opiekować się zdrowym i urodzonym z donoszonej ciąży dzieckiem. Wcześniak urodzony nawet w 10 punktach skali Apgar w niedługim czasie po porodzie może mieć problemy adaptacyjne. Wagowo duży wcześniak także może być niewydolny, ponieważ waga nie jest wyznacznikiem dojrzałości dziecka (w tym miejscu zawsze są spory pomiędzy ginekologami, a neonatologami). Wtedy zaczynają się przysłowiowe schody, które mogą się ciągnąć i rzutować na całe życie dziecka. A to wszystko tylko dlatego, że ciężarnej brakuje cierpliwości.

W przypadku, gdy poród rozpocznie się przed oczekiwanym terminem – z różnych względów samoistnie – nie mamy na to wpływu. Ale wtedy, nawet w momencie wystąpienia problemów, nie zarzucimy sobie i nie zrobi też tego nikt inny, że chciałyśmy przechytrzyć naturę.

Kiedy mówimy, że ciąża jest przeterminowana?
Innym zagadnieniem jest ciąża przeterminowana. Ciążę uważa się za przeterminowaną wtedy, kiedy poród nie nastąpił przed 42 tygodniem jej trwania. Zwykle po 41 tygodniu ciąży pacjentka jest hospitalizowana. Wcześniej nie ma takiej potrzeby. Wystarczy ambulatoryjne monitorowanie dobrostanu płodu. Gdy poród po terminie nie wznieca się samoczynnie, wdrażane są procedury medyczne mające na celu zakończenie ciąży ze względu na bezpieczeństwo matki i dziecka.

Sygnały wskazujące, że zbliża się poród
Nie można ściśle trzymać się jednej daty, bo dzień rozwiązania zwykle nas zaskakuje. Są pewne sygnały, które mogą sygnalizować zbliżający się poród.

Gdy w nocy napina się brzuch, czasami nawet dość regularnie i mija po godzinie, dwóch, trzeba być czujnym, ale nie trzeba w pośpiechu jechać do szpitala. Mogą to być bóle przepowiadające, które lubią męczyć rodzące przez kilka nocy. Wilgotna podpaska nie zawsze jest objawem sączenia wód płodowych, może to być czop śluzowy – należy to różnicować. Gdy są to wody płodowe, wypada zbierać się do szpitala mimo, że akcja porodowa jeszcze się nie rozpoczęła (jednak należy być pod kontrolą). Jeśli jest to tylko czop śluzowy, to bez paniki poczekajmy na „coś konkretnego". Porody z zaskoczenia nie są aż tak częste. Nie nakręcajmy się.

Poród jest procesem naturalnym, w którym fizjologiczne procesy następują kolejno po sobie. Jeżeli znamy swoje ciało i potrafimy siebie obserwować, na pewno niczego nie przegapimy. Z pewnością inaczej będzie wyglądało postępowanie u pacjentek z ciążą powikłaną.

Rodzące zwykle czują dziwną nerwowość. Mimo, że czeka się na ten dzień, towarzyszy nam niepokój. Łatwo stracić kontrolę nad sytuacją, warto wtedy mieć kogoś opanowanego u boku.

Położna na Medal to prowadzona od 2014 roku kampania społeczno-edukacyjna zwracająca uwagę na kwestie związane z koniecznością podnoszenia standardów i jakości opieki okołoporodowej w Polsce poprzez edukację i promocję dobrych praktyk. Istotną kwestią kampanii jest również podnoszenie świadomości społecznej na temat roli położnych w opiece okołoporodowej.

Jednym z kluczowych elementów kampanii jest **konkurs na najlepszą położną w Polsce. Zgłoszenia do tegorocznej, piątej edycji konkursu przyjmowane są od 1 kwietnia do 31 lipca 2018 r. Głosy na nominowane położne można oddawać od 1 kwietnia do 31 grudnia 2018 roku. Oddawanie głosów odbywa się na stronie www.poloznanamedal2018.pl**

Patronat honorowy nad kampanią i konkursem objęła Naczelna Rada Pielęgniarek i Położnych. Patronat merytoryczny sprawują: Polskie Towarzystwo Położnych, Fundacja Rodzić po Ludzku oraz Stowarzyszenie Dobrze Urodzeni. Mecenasem kampanii jest marka Alantan Plus.

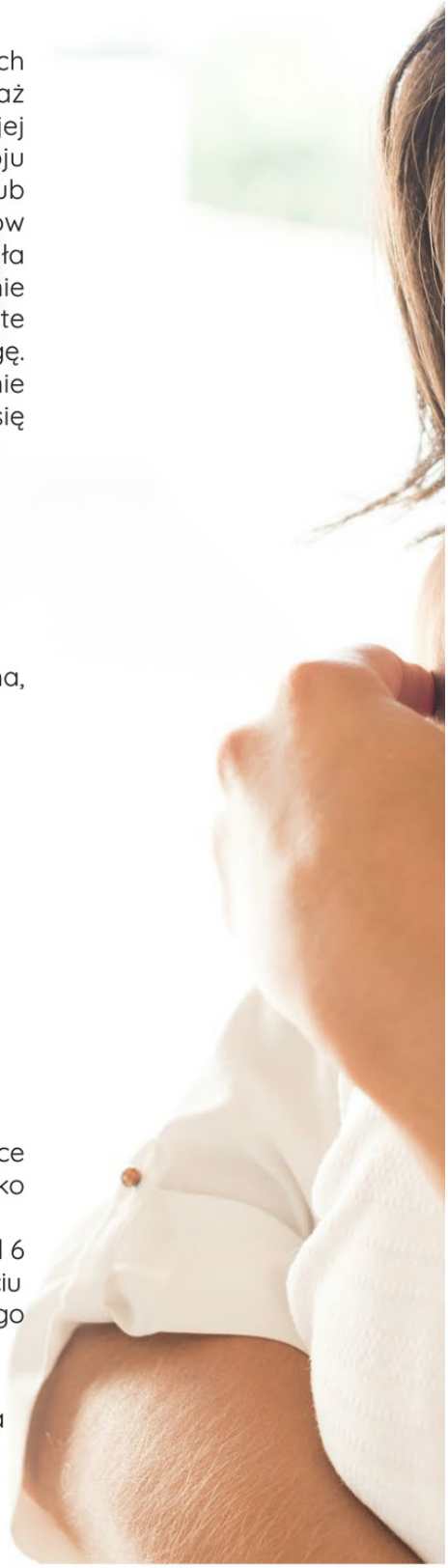
Dodatkowe informacje

Monika Majcher
Heima Public Relations
Email: monika.majcher@heimastudio.pl
Tel.: +48 728 120 011

Joanna Stawicka - Zarzecka
Heima Public Relations
Email: js@heimapr.pl
Tel: +48 736 238 159

Zalecenia połogowe

Połóg – temat często omijany lub omawiany zdawkowo w szkołach rodzenia. Jednak to bardzo ważny okres w życiu kobiety, ponieważ to jak o siebie zadba w tym czasie będzie miało znaczenie dla jej zdrowia na kolejne lata. W połogu ciało kobiety potrzebuje spokoju i regeneracji. Jeśli będziesz chciała zbyt szybko wrócić do formy lub nie będziesz się oszczędzać – możesz doprowadzić do problemów z dnem miednicy lub powłokami brzusznymi, które będziesz musiała leczyć miesiącami. Może pojawić się nietrzymanie moczu, obniżenie dna miednicy lub rozejście mięśnia prostego brzucha. Niestety te dysfunkcje są często bezobjawowe, więc mogą uśpić twoją uwagę. I choć opieka nad Maleństwem staje się priorytetem, koniecznie zadbaj o siebie. To jak pomożesz swojemu ciału zregenerować się po okresie ciąży i w połogu będzie rzutowało na następne lata.



ZALECENIA POŁOGOWE PO CESARSKIM CIĘCIU I PORODZIE NATURALNYM:

OD PIERWSZYCH DNI PO PORODZIE:

• unikaj dźwigania, jeśli już to robisz staraj się napiąć mięśnie brzucha, a ciężar trzymaj blisko ciała (dźwigamy tylko ciężar dziecka)
• wstawaj z łóżka przez bok (tak jak było to w ciąży)
• staraj się układać na brzuchu ok. 10min (bez względu na to czy rodziłaś naturalnie czy przez cesarskie cięcie!)
• zmieniaj pozycje podczas karmienia
• obserwuj brzuch – czy tworzy się stożek?
• nie noś pasów wyszczuplających
• nie używaj profilaktycznie koła poporodowego
• używaj podnóżka pod stopami podczas korzystania z toalety
• nie przyj podczas wypróżniania
• ćwicz mięśnie dna miednicy

KIEDY ZACZYNAMY ĆWICZYĆ?

• ćwiczenia poprawiające krążenie, obkurczanie macicy i aktywizujące mięśnie dna miednicy zacznij już od pierwszych dni po porodzie i tylko w niskich pozycjach (przykładowe ćwiczenia)
• powrót do intensywnej, dynamicznej aktywności fizycznej zacznij od 6 tygodnia po porodzie naturalnym, a od 12 tygodnia po cesarskim cięciu
• wyłącznie jeśli nie masz problemu z rozstępem mięśnia prostego i dnem miednicy

Ola Kiedrowska – fizjoterapeutka uroginekologiczna, założycielka Wyjazdowej Szkoły Rodzenia Misja Mama

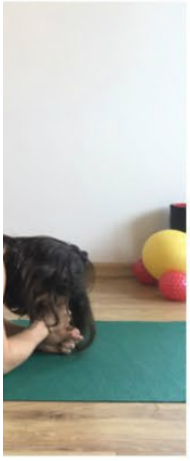
Pozycje odciążające kręgosłup i dno miednicy w ciąży

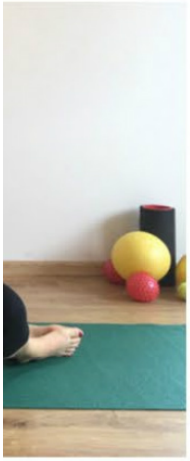
W ciąży ciało kobiety diametralnie się zmienia dostosowując się do nadchodzącego wielkiego wydarzenia jakim jest poród. A dokładniej - środek ciężkości przesuwa się do przodu, krzywizny kręgosłupa pogłębiają się, a w konsekwencji zmienia się także chód kobiety. Ponadto ze wzrostem wagi dochodzi do większych obciążeń stawów i mięśni, a przez działanie hormonów tkanki ulegają uelastycznieniu, aby w przyszłości pomóc dziecku przejść przez kanał rodny. W związku z tymi zmianami, każda przyszła Mama potrzebuje zarówno ćwiczeń wzmacniających (o tych zazwyczaj wiemy i stosujemy), ale także odciążających. To ćwiczenia, które poprawią świadomość i kontrolę nad własnym ciałem, a to kluczowe podczas porodu siłami natury. Każda kobieta w ciąży jest w stanie w domowych warunkach pomóc sobie w ten sposób. Aktywny relaks, odciążenie kręgosłupa i dna miednicy – zapobiega lub zmniejsza już pojawiające się dolegliwości bólowe okolicy spojenia łonowego, podbrzusza czy kręgosłupa. Oto kilka pozycji pomagających to osiągnąć. Każdą utrzymuj kilka minut, jeśli poczujesz dyskomfort – zakończ. Należy pamiętać, że wymienione pozycje odciążające są kluczowe także u wszystkich kobiet, które mają dysfunkcje dna miednicy tj. nietrzymanie moczu, obniżenie dna miednicy lub przechodzą rekonwalescencję po operacji ginekologicznej.

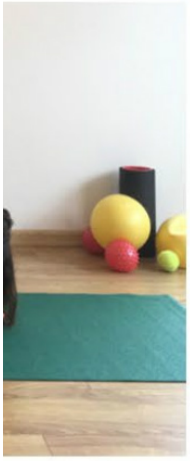
Tekst: Ola Kiedrowska
– mama i fizjoterapeuta specjalizujący się w położnictwie i ginekologii
- Wyjazdowa Szkoła Rodzenia Misja Mama

Pozycje odciążające dno miedn

icy







Pozycje odciążające kręgosłup

Witaminy dla kobiet w ciąży

Dlaczego warto stosować?

Witaminy oraz minerały w ciąży są ważne zarówno dla zdrowia kobiety, jak i jej dziecka. Należy je uzupełniać poprzez urozmaicony jadłospis oraz odpowiednią suplementację. Planując ciążę warto wykonać badanie krwi by wykryć ewentualne niedobory i dobrać odpowiednią formę witamin. Wytyczne co do obowiązkowej suplementacji podaje Polskie Towarzystwo Ginekologów i Położników. Jakie witaminy i minerały przyjmować w ciąży i jakie preparaty wybierać?

Kwas foliowy

– substancja ta jest nie tylko ważna w okresie ciąży ale już powinna być przyjmowana na etapie jej planowania. Dzięki niej prawidłowo kształci się cewka nerwowa u dziecka, która w późniejszym etapie rozwinie się w mózg i rdzeń kręgowy. Dieta bogata w ten składnik (np. zielone warzywa, owoce, papryka) pokrywa bowiem ok. 50 proc. dziennego zapotrzebowania dlatego ważna jest dodatkowa suplementacja.

Witaminy z Grupy B
(B1, B2, B6, B12)

- odgrywają duże znaczenie w procesie przemiany materii, dla prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego i sercowo-naczyniowego oraz dla regulacji gospodarki hormonalnej.

Witamina D

- odpowiada m.in. za odpowiednie przyswajanie wapnia (wzmacnia zęby i kości dziecka), rozwój układu nerwowego u nienarodzonego dziecka. Optymalne ilości tej substancji w ciąży zapobiegają późniejszym chorobom dziecka (łamliwość kości, astma, katar sienny,). W Polsce z powodu małego nasłonecznienia wiele przyszłych mam cierpi na niedobory witaminy D. Zaleca się więc, żeby jeszcze przed poczęciem regularnie suplementować ten pierwiastek w ilościach wskazanych dla osób dorosłych.

Żelazo

jest mikroelementem koniecznym do transportu tlenu w organizmie. Niedobór żelaza w organizmie u kobiet w ciąży jest przyczyną anemii oraz powoduje wady rozwojowe płodu. Główne źródło żelaza w diecie kobiety stanowi mięso.

Magnez

- w ciąży zapotrzebowanie na tą substancję wzrasta dwukrotnie. Magnez jest pierwiastkiem, który wpływa na prawidłowe funkcjonowanie wielu układów i narządów, między innymi układu nerwowego, immunologicznego czy kostnego.

Kwas DHA - działa ochronnie na mózg dziecka i zapewnia prawidłowy rozwój układu nerwowego. Suplementacja kwasem DHA w ciąży zmniejsza ryzyko wystąpienia u dziecka astmy alergicznej. Pomaga również zapobiegać katarowi siennemu oraz infekcjom górnych dróg oddechowych w pierwszym roku życia. Do głównych źródeł zdrowych kwasów należą ryby.

Jod - jest pierwiastkiem niezbędnym do prawidłowego funkcjonowania tarczycy. Niedobór jodu w ciąży wiąże się z ryzykiem niedorozwoju umysłowego i zaburzeń neurologicznych nienarodzonego dziecka. Źródeł jodu w diecie jest niewiele (najwięcej znajduje się w rybach), dlatego konieczność jest suplementacji w tabletkach w czasie ciąży.

Witamina C – wspiera układ nerwowy dziecka, reguluje gospodarkę hormonalną mamy oraz zwiększa odporność organizmu.

Witamina E – Odpowiednia ilość tej witaminy w organizmie mamy zmniejsza ryzyko przedwczesnego porodu, a nawet poronienia. Zapobiega również pojawieniu się wad układu nerwowego u dziecka, wpływa dobrze na wzrok i sprawia, że składniki odżywcze mogą być prawidłowo transportowane do tkanek.

Witamina K – sprawia, że krew krzepnie w odpowiedni sposób i zmniejsza się ryzyko krwotoków (w tym wewnętrznych). Co więcej, witamina K niezbędna jest dla prawidłowej przemiany materii, uczestniczy również w tworzeniu kości i ma właściwości przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze i przeciwbólowe.

Warto pamiętać, że nie zawsze podczas ciąży udaje się zachować zasady zbilansowanego odżywiania. Przyszłe mamy często zmagają się ze złym samopoczuciem, nudnościami, wymiotami i w takim przypadku ciężko dostarczyć organizmowi wszystkich niezbędnych witamin i minerałów. Odpowiednia suplementacja (skonsultowana z lekarzem) pomaga uzupełniać zbilansowaną dietę w ważne mikroelementy niezbędne do prawidłowego rozwoju nienarodzonego dziecka.

WWW.COLLETO.PL colettoPL coletto_pl