

Sarcina

Ghidul complet al viitoarei mamici

Cuprinde:

sarcina pe
saptamani
**teste, analize
si ecografii**
*interviuri cu
mamici*
**totul despre
nastere**

**ai 61 de
pagini
pline
cu
informatii
utile
legate
de
perioada
sarcinii
si
nasterea**

Qbebe®

Pentru o femeie sa fie mama este o calitate naturala dar la fel de terifianta. Responsabilitatea pe care aceasta "aventura" o implica este greu de asumat. Si, totusi, ne-o dorim, vrem sa fim mame, vrem sa trecem prin acele momente grele si minunate ale sarcinii, vrem sa ne strangem copilul in brate si sa plangem cu lacrimi de bucurie ca este sanatos. Din fericire, a fi insarcinata in prezent este mult mai usor decat pe vremea mamelor noastre. Acum avem acces la informatie, acum stim ce ne asteapta, acum avem o multime de produse care ne usureaza aceasta calatorie, acum suntem si noi mai ferme si ne cerem drepturile, fie ele legale sau emotionale.



Sarcina implica un efort urias din partea noastra, atat emotional cat si fizic, corpul se schimba, hormonii ne inunda simturile iar la sfarsit avem parte de o experienta dificila: nasterea. Din proprie experienta pot spune ca sarcina si nasterea pot fi mult mai usoare, mai interesante, mai emotionante daca viitoarea mamica are parte de toate informatiile, daca este pregatita sufleteste, daca este sustinuta si daca are raspunsuri la toate intrebarile.

Tocmai pentru ca experienta mea si-a spus cuvantul, imi doresc ca impreuna cu ajutorul Qbebe, sa oferim viitoarelor mamici toate informatiile necesare pentru o sarcina usoara si pentru nasterea unui copil sanatos si frumos. Acest Ghid de Sarcina cuprinde tot ceea ce viitoarele mamici au nevoie, de la schimbarile saptamanale ale corpului si bebelusului, la alimentatie, ingrijirea corpului, la diferite probleme care pot aparea, pana la informatii complete despre nastere.

Sper din suflet ca acest ghid sa fie de folos tuturor celor care il citesc si doresc viitoarelor mamici o sarcina usoara si un bebe sanatos!

*Cu drag,
Gabriela Paladi
Redactor Sef Qbebe*

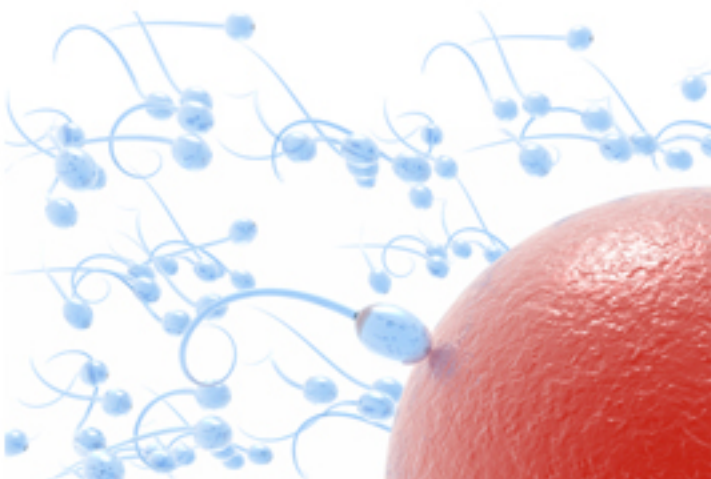
SARCINA

Sunt insarcinata?

Fiecare femeie este unica si astfel organismul feminin reactioneaza diferit o data cu instalarea unei sarcini. Cu toate acestea exista mai multe semne si simptome comune care prevestesc o sarcina:

Ciclul menstrual intarzie, iar daca a trecut o saptamana si menstruatiile intarzie sa iti apara este timpul sa iti faci un test de sarcina. Daca esti una dintre femeile care se confrunta cu un ciclu menstrual neregulat, este mai greu sa-ti dai seama daca intarzie din cauze necunoscute sau a avut loc conceptia. Uneori, o femeie care este insarcinata poate avea unele sangerari sau pete minore de sange timp de aproximativ o ora la data la care trebuia sa apara menstruatiile, de obicei intre 6 si 12 zile de la conceptie. Atunci cand apar aceste sangerari, fenomenul se numeste implantare, deoarece ovulul fecundat se ataseaza de peretele uterin.

Ai ameteli dupa ce ai urcat cateva trepte sau simti ca ti se taie picioarele cand te ridici dupa ce ai stat asezata o perioada mai indelungata este posibil sa fii insarcinata. De asemenea daca atunci cand stai la coada simti deodata ca ti se incetoseaza privirea si te ia cu ameteala este la fel de probabil sa fie un simptom clar ar sarcinii.



Greata si varsaturile sunt simptome precoce ale sarcinii deoarece pot aparea la o saptamana dupa fecundarea ovulului. Multe femei se confrunta cu senzatia de greata cel mai mult dimineata, atunci cand isi beau cafeaua sau mananca ceva pe stomacul gol. Alte femei se confrunta cu senzatia de greata dupa-amiaza sau seara. Altele simt greturi toata ziua, iar altele nu au greturi deloc.

Sani umflati si sensibili sunt una dintre cele mai evidente simptome timpurii ale sarcinii.

Poti observa acest semn al sarcinii, la culcare, atunci incerci sa te faci confortabila in pat, atunci cand faci dus sau cand ridici mainile in sus. Cand esti gravida, corpul tau incepe sa pregateasca sanii pentru productia de lapte si pentru alaptare. Acest lucru se datoreaza nivelului de hormoni crescut. In plus fata de sensibilitatea si umflarea sanilor, poti simti mameloanele inflamate sau extra sensibile.

Durerile abdominale si balonarea pot sa fie si ele un simptom. Desi in aceasta perioada iei foarte putin in greutate, totusi uterul incepe sa creasca. Uneori, femeile au, de asemenea, crampe abdominale usoare in timpul primelor saptamani de sarcina, care pot fi similare cu crampe care apar inainte sau in timpul perioadei menstruale.

Schimbarile bruste de dispozitie se datoreaza nivelului crescut de hormoni in sarcina, si, chiar daca la inceput nu sunt atat de evidente, vei putea observa fluctuatii bruste, de la veselie la tristete, de la furie la o empatie exagerata.

Poftele inexplicabile sau repulsia pentru anumite alimente si mirosuri pot sa apara inca din primele momente ale sarcinii. Desi nu li se cunoaste cauza, ele pot fi un semn clar de sarcina. Somnolenta se datoreaza modificarilor importante din organism, care este solicitat la maxim pentru a oferi un cuib perfect pentru bebelus. Simti nevoia sa mergi la culcare mai devreme, si dormi mai adanc decat in mod obisnuit si iti este foarte greu sa te ridici din pat dimineata.

Temperatura corpului creste in momentul in care conceptia este realizata. Nu inseamna febra, ci o temperatura un pic mai mare decat temperatura ta normala.

Urinarile frecvente sunt si ele un simptom al sarcinii, dar numai daca sunt insotite si de alte simptome. Uterul incepe sa se mareasca si apasa pe vezica urinara, dar sit u, fara sa iti dai seama, incepi sa bei mult mai multa apa decat in mod normal.

TESTELE DE SARCINA

Daca te confrunti cu o parte din simptomele care descriu o posibila sarcina, este timpul sa treci la urmatorul pas si sa faci un test de sarcina. Aceasta metoda de testare a sarcinii poate fi aplicata oriunde deoarece ai nevoie doar de o proba de urina si functioneaza prin utilizarea unor substante (anticorpi monoclonali sau policlonali) ce se leaga de hCG. Daca hCG este prezent in proba de urina, acesta se va lega de anticorpul anti-hCG legat de suprafata solida a testului. Dupa ce s-a produs fecundarea, hormonul hCG (gonadotropina corionica umana) este secretat de catre placenta si este prezent in sange si urina.

O idee gresita este faptul ca implantarea apare la 7 zile de la conceptie, dar rezultatele cercetarilor au aratat ca prima aparitie a hormonul sarcinii, HCG se face intre 6-12 zile din momentul cand a avut loc fecundarea. Insa in 84% din cazuri hormonul apare intre 8 si 10 zile de la fecundare. Este indicat sa faci un test de sarcina incepand cu ziua in care ar fi trebuit sa se instaleze menstruatie (14 zile dupa ovulatie - aproximativ la 26 - 36 de zile de la prima zi a ultimului ciclu menstrual). Anumite teste necesita testarea unei mostre de urina prelevata dimineata, deoarece urina de dimineata este mai concentrata si contine o cantitate mai mare de hCG. Precizia unui astfel de test este cel mai strans legata de ziua ovulatiei, nu de actul sexual sau de inseminarea care a cauzat sarcina. In functie de cum functioneaza, fiecare test de sarcina are un interval de timp in care trebuie citit rezultatul. La majoritatea poti citi rezultatul intre 5-10 minute de la efectuarea testului. Toate testele de sarcina au instructiuni de folosire pe cutia produsului sau pe prospect.

Asigura-te ca citesti cu atentie aceste instructiuni inainte de a face testul, deoarece kiturile de testare si timpul de a afisa rezultatele difera de la un test la altul. Este bine ca, indiferent de rezultatul unui test de sarcina initial, testul sa fie repetat la interval de doua - trei zile. In cazul unui rezultat pozitiv este recomandat sa consulti un medic specialist obstetrician sau ginecolog

TRIMESTRUL I DE SARCINA: Saptamana 1 pana la 13

Saptamana 1

Aceasta este ultima saptamana cand mai ai parte de normalitate. Totusi trebuie sa fii recunoscatoare corpului tau, pentru ca fara acel ovul neastamparat, fara un ciclu menstrual, nu ar putea sa existe un bebelus. In primele doua saptamani nu esti, de fapt, insarcinata. Cand medicul calculeaza data posibila a nasterii, numara 40 de saptamani de la prima zi a ultimului ciclu menstrual, nu de la ziua conceperii. In timpul menstruatiei, uterul elibereaza un ovul – alesul! – iar acesta este fecundat de un spermatozoid. Acum este momentul sa renunti la alcool, la fumat si sa incepi sa iti ajuti organismul cu vitamine, mai ales cu acid folic, vitamina B care previne defecte ale tubului neuronal al bebelusului. Desi, tehnic este prima saptamana de sarcina, bebelusul tau nu este momentan decat o dorinta.

Te gandesti: “Oare sunt pregatita sa fac acest pas? Ce conteaza, macar am scapat de menstruatie pentru multe luni de-acum incolo.”

Saptamana 2

Este momentul cand trebuie sa treci la fapte si sa faci un bebe. Faci tot ceea ce trebuie, iei vitamine, insa pentru conceptie trebuie sa faci si sex cu partenerul tau, fara protectie. Vei vedea ca partidele de sex sunt mult mai intense, tocmai pentru ca stii ca au si un alt scop decat cel al placerei. Este inceputul unei calatorii lungi, de la vergeturi si burtica la nopti de nesomn, teme, mese vesele in familie, plimbari si joculete. Corpul tau inca nu stie ce il va lovi, iar daca simti ceva crampe se datoreaza ovulatiei, sau poate castronului cu ciorba de fasole traditionala de aseara. La sfarsitul acestei saptamani se va produce minunata conceptie! O data ce ovulul este fertilizat, se va desface in doua nuclee care contin genele tale si ale partenerului (hmmm, ochii lui mama si picioarele lungi ale lui tata). Ovulul incepe sa se divida rapid, si isi va dubla marimea la fiecare 12 ore. Desi nu vei cunoaste aceste detalii decat peste multe luni, din momentul in care tu si partenerul tau ati contribuit fiecare cu cate 23 de cromozomi, deja sexul copilului, culoarea ochilor, si personalitatea lui sunt hotarate. La 3-4 zile de la conceptie, ovulul se transforma dintr-o minge de celule intr-un blastocit, un strat de sute de celule adunate in jurul unei cavitati pline cu fluid. Aceasta "mingiuta" isi va incepe calatoria de 7-10 zile spre uter. Felicitari! Esti insarcinata, doar ca nu stii acest lucru!

Te gandesti: "Oau, in sfarsit sex fara contraceptie ... ce minunat!"

Saptamana 3

Se poate sa fii insarcinata, si iti uram bine ai venit in lumea bizara a calcului sarcinii, unde 40 de saptamani incap, prin minune, in noua luni, si sarcina ta incepe cu doua saptamani inainte de a "face ceva" in aceasta privinta. Cand "micuta minge" se implanteaza in peretele confortabil al uterului, se poate sa observi mici sangerari. Nu te ingrijora, sunt o dovada a succesului implantarii.

Daca te simti obosita, daca sanii incep sa te doara, s-ar putea sa nu fie numai in mintea ta. Sunt doar semne ale sarcinii. Vei incepe sa treci si prin schimbari de dispozitie (asa spune partenerul tau, tu esti sigura ca esti foarte rationala si rezonabila), sunt doar hormonii care incep sa participe la curse si sa iti induca stari de oboseala intense. Si nevoia de a urina se intensifica, si, din pacate, vei deveni buna prietena cu toaleta pe care o vei vizita foarte des in urmatoarele 36 de saptamani. Te vei confrunta si cu primele greturi, care pot sa apara oricand in timpul zilei, nu numai dimineata, iar simtul mirosului va deveni mai dezvoltat decat al unui caine de vanatoare. In corpul tau se intampla si mai multe: zigotul se instaleaza confortabil in uter si acolo va ramane pana la sfarsitul sarcinii. Acum insa nu arata inca a bebelusul dragalas la care visezi, este un mic "alien" care mananca la propriu din peretii uterului, cu ajutorul unor enzime, pentru a se instala comod. Apoi se imparte in doua, o parte va deveni embrion ("comoara ta") iar cealalta parte va deveni placenta (bucatarul-sef al micutului tau). Incepe sa se dezvolte o retea complicata de vase de sange care va ajuta in dezvoltarea embrionului, asigurandu-i hrana si oxigenul. La sfarsitul acestei saptamani, "mingiuta de celule", aproximativ 500 la numar, va incepe sa produca acel hormon renumit de sarcina, gonadotropina (hCG), cel care apare ca doua liniute sau un plus pe testul de sarcina, confirmand-o.

Nu este momentul sa incepi sa tii diete sau sa incepi un program de exercitii intens. Daca, totusi, te duci la sala in mod regulat, nu trebuie sa renunti, insa incearca sa iti mentii bataile inimii la 140 si temperatura corpului sub 37.5. Este timpul sa incepi sa iei si vitamine prenatale, si cel putin 400 mg de acid folic pe zi. Alimentatia ta trebuie sa cuprinda alimente bogate in acid folic precum ficat, spanac, fasole rosie, alune si suc de portocale.

Te gandesti: "Sunt pregatita pentru asta ... sunt, oare? Da, da, am incredere in mine, voi fi o mama minunata. Ce? Voi fi mama cuiva?"

Saptamana 4

La sfarsitul acestei saptamani vei constata ca nu ai parte de menstruatie, si vei incepe o calatorie lunga si frumoasa. De indata ce micutul tau este implantat in uter si placenta incepe sa creasca, inima ta incepe sa bata mai repede, la propriu, aproape 15 batai in plus pe minut. De aceea, pana ce volumul sangelui se coordoneaza cu bataile inimii, te vei simti foarte obosita. Mult din acest sange se duce catre sani, astfel ca acestia devin mai sensibili iar tu nu vei mai putea sa renunti la sutien, pentru ca mameloanele vor deveni mai mari si mai inchise la culoare.

Embrionul munceste din greu pentru a crea placenta, cordonul ombilical si baza noului corp. Are trei straturi, care se vor transforma in parti diferite ale corpului micutului. Stratul interior, endodermul, va deveni intestine, ficat si plamani. Stratul de mijloc, mezodermul, va deveni inima, organele sexuale, muschii, oasele, rinichii iar stratul exterior, ectodermul, va deveni pielea, parul, ochii si sistemul nervos. "Mingiuta" incepe sa arate ca o fiinta, nu neaparat o fiinta umana, insa o fiinta cu cap si gura si o inima si un creier primitiv. La sfarsitul saptamanii masoara 0,1 cm (cam cat un semn de exclamare!).

Abia astepti sa iti confirme si testul de sarcina ca esti insarcinata, insa tine minte ca nu toate testele pot sa iti confirme sarcina la 30 de secunde din momentul in care ti-a intarziat menstruatia. Este bine sa faci cel putin 3 teste, pe parcursul acestei saptamani, in timpul diminetii.

Te gandesti: "Sunt insarcinata. Abia astept sa spun tuturor, dar oare nu este mai bine sa astept pana dupa vizita la medic?"



Saptamana 5

Desi, teroetic, esti insarcinata de cateva saptamani, probabil ca doar ce ai aflat. Felicitari! Sigur ca inca nu realizezi ca la tine in uter creste o mica fiinta. Sentiment cat se poate de normal. Trebuie sa te concentrezi sa ii oferi acestuia o "casa" minunata pentru urmatoarele noua luni, avand grija de organismul tau. Adica: mananca sanatos, fa miscare si relaxeaza-te. O femeie insarcinata are nevoie de 300 calorii in plus. Da, acum poti sa mananci fara sa te gandesti prea mult la silueta, este pentru binele copilului tau. Cel mai bine este sa vizitezi un nutritionist care sa iti ofere un plan de alimentatie sanatos, dar care sa nu iti elimine alimentele necesare dezvoltarii copilului.

Inima microscopica a bebelusului tau incepe sa bata in aceasta saptamana, insa inca nu poate fi detectata de niciun ecograf. Sangele incepe sa circule si primul organ de bebelus, inima, este in functiune! Creierul incepe sa se formeze alaturi de sistemul cardiovascular, nervos si circulator, chiar si cel reproducator. Placenta si sacul amniotic inca se mai formeaza. Totul se dezvolta cu repeziciune, insa cel mic chiar este mic, are numai 2 milimetri, cam cat o samanta de chimen.

Este momentul (si daca nu te-ai gandit tu, sigur sotul tau deja a facut planul) sa investesti intr-o camera foto buna, care sa iti urmareasca sarcina zi de zi, si apoi si bebelusul. Poate si o camera video. Fa o lista cu ceea ce ai vrea sa faci inainte sa vina bebelusul si fa cat mai multe lucruri de pe acea lista in urmatoare 3 saptamani.

Te gandesti: “Daca imi comand un pahar cu ice tea si multa gheata si lamaie, poate prietenii mei nu se vor prinde de ceea ce se intampla.”

Saptamana 6

Desi abia peste saptamani bune vei putea afla sexul copilului, versiunea finala, cea careia ii vei da nastere se dezvolta chiar acum. Desigur, soacra ta deja stie ca va fi baietel, iar cea mai buna prietena i-a luat fetitei tale cea mai simpatica rochita, mama ta iti pune sare in cap si te asigura ca va fi un baiat sanatos. Tu te simti foarte obosita sau ai greturi, sau amandoua, iar sanii parca explodeaza. Rivalizezi cu un adolescent la nivelul de hormoni, plangi incontrolabil la Grey’s Anatomy, insa nu poti sta treaza pana la sfarsit. Trebuie sa te odihnesti si sa renunti sa te uiti la emisiunile de talente pana la 1 noaptea. Un remediu excelent contra oboselii sunt si exercitiile fizice, precum plimbari usoare sau cursuri de yoga sau stretching pentru gravide.

Bebelusul incepe sa se dezvolte extrem de rapid, acum are un caput micut si o codita, iar gura, ochii si urechile incep sa i se formeze. Inima bate regulat, inca prea incet pentru a putea fi auzita. Mainile incep sa i se formeze, insa arata precum niste mici mugurasi. Embrionul a mai crescut putin, avand cam 3 milimetri, dimensiunea unui fulg de ciocolata de pe prajitura de la pranz.

Este momentul ca impreuna cu sotul tau sa alcatuiti un plan de buget, pentru ca nici sarcina, nici nasterea, nici intretinerea bebelusului nu sunt tocmai ieftine. Astfel vei incepe sa economisesti si nu te vor lua prin suprinde nici cheltuielile cu ecografiile, cu nasterea, cu scutecele, si servetele umede, si suzete, si patut, si saltea, si ...

Te gandesti: “Daca imi pun capul in maini si ma uit cu atentie la laptop, toti vor crede ca muncesc si nu isi va da seama nimeni ca dorm.”

Saptamana 7

Daca esti una dintre “norocoasele” care are parte de greturi matinale – care, de fapt, sunt resimtite toata ziua – tot ce trebuie sa gandesti este ca nu vor dura la nesfarsit si in cateva saptamani vei uita complet de ele. Se spune ca trebuie sa mananci pentru doi, insa cum sa faci asta daca nici macar apa nu poti inghiti? Nu trebuie insa sa renunti de tot la mancare, spre binele tau si al celui mic. Poti recurge la mici trucuri, precum biscuitii digestivi, sau cateva picaturi de zeama de lamaie, sau poti sa dai vina pe partenerul tau. Multe gravide ne-au spus ca functioneaza. Daca observi ca scazi in greutate sau/si esti deshidratata, consulta medicul.

In aceasta saptamana creierul bebelusului se dezvolta rapid, cu 100 de celule pe minut. Fata incepe sa i se defineasca, o micuta gaurica –gura- se formeaza, limba, narile si lobii urechilor, de asemenea. Ochii sunt larg deschisi, desi inca nu are irisi. Mugurii mainilor cresc, si arata acum ca niste aripioare microscopice. Cordonul ombilical este vizibil. Bebelusul are acum aproximativ 13 mm, cam cat un Tic Tac si cantareste cat o geana. Desi este inca tare micut, este totusi de 10.000 de ori mai mare decat in momentul concepiei.

Relaxeaza-te alaturi de prieteni in sufrageria ta curata, lipsita de jucarii si paturici. Fa-ti planul in a-i anunta pe rand. Nu uita sa ii spui mai intai sefului tau ca esti gravida, nu secretarei, care barfeste pe toata lumea. Citeste cu atentie despre drepturile legale pe care le ai.

Te gandesti: “Desi nu am pus picatura de alcool in gura de saptamani intregi, de ce ma simt tot timpul mahmura?”

Saptamana 8

Micutul tau bebe are acum 6 saptamani, asta pentru ca tu erai deja gravida de doua saptamani, inainte de a face "ceva" pentru a concepe. Asta pentru ca prima zi a ultimului ciclu menstrual este considerata si prima zi din cele 280 de zile de sarcina. Vitaminele prenatale sunt obligatorii de acum, daca vrei ca cel mic sa se faca mare. Daca nu le poti inghiti, sau le vomiti imediat, piseaza-le si pune-le in iaurtul preferat, sau in sucul de portocale. Insa, in general, vitaminele prenatale au capacitatea de a reduce si greturile.

Bebelusul tau incepe sa arate mai uman: pleoapele, urechile, buza superioara si varful nasucului sau, cel mai frumos din lume, s-au dezvoltat. Tot acum inmuguresc degetele de la maini si picioare, mici detalii de care vei fi constienta cand va incepe sa faca exercitii de gimnastica in uter. Micuta lui inima are acum 4 camere si bate cu petere, 150 de batai pe minut. De doua ori mai mult decat inima ta, chiar si cand apare McDreamy pe ecran. Are aproape 1.3 cm, cam de dimensiunea diamantului prezent pe inelul de logodna al unei vedete, si cam la fel de greu ca un cec.

Acum este timpul sa iti alegi medicul obstetrician. Daca nu ai unul deja, gandeste-te bine inainte de a lua o decizie. Este medicul care iti va supraveghea sarcina si cel care te va ajuta la nastere. Prin urmare, spitalul unde lucreaza medicul va fi si locul unde vei naste.

Te gandesti: "Daca mai trebuie sa miros mult shaorma colegei imi pierd rabdarea. Si imi mai si vinde gogosi ca tine regim. Hmmm ... gogosi, da ... cu ciocolata, cu dulceata. Vreau gogosi!"

Saptamana 9

Chiar daca nu ai tinut niciodata un jurnal, ar fi momentul sa incerci. Pentru ca, din pacate, de indata ce vei naste vei uita complet de cum era cand erai insarcinata. Asa ca, daca tot vei infaptui un miracol in noua luni, macar documenteaza-l. In acest moment al sarcinii s-ar putea sa arati mai degraba ca un model, decat ca o proaspata graviduta. Cupa sutienului s-a marit considerabil, si se va tot mari. Insa, o data cu marirea volumului sanilor, acestia devin si din ce in ce mai sensibili. Nu te ingrijora daca mameloanele se inchid la culoare si apar pete decolorate pe piele. Sunt schimbari normale.

Saptamana aceasta poti auzi sigur bataile inimii la ecograf, cu un Doppler. Vei avea parte de prima dovada ca in tine creste un mic om. Tot acum bebelusul incepe sa se miste, chiar daca nu il simti. Apar foliculii de par, pancreasul, vezica urinara, bila, anusul sunt la locul lor, capul bebelusului este de doua ori mai mare decat corpul, iar barbia este bagata in piept. Codita de amfiban incepe sa dispara. Organele genitale incep sa se dezvolte. A ajuns la o lungime de 2.5 cm – cat o maslina din martiniul pe care il savurai acum 9 saptamani - si cantareste nu mai mult de 2 grame.

Ia la rand hainele de care esti indragostita si poarta-le cat mai des. In curand nu vei mai putea sa le porti.

Te gandesti: "Oare chiar sunt insarcinata? Nu se vede pic de burta. Ei, da as putea spune ca am silicoane!"

Saptamana 10

Mai ai putin si scapi de greturi, insa emotiile devin tot mai puternice, la fel si schimbarile de dispozitie. Plangi la orice si nu te poti uita nici macar la stiri fara sa te emotionezi. Treci de la o stare la alta in numai cateva minute. Acest roller-coaster emotional va continua pe tot parcursul sarcinii, asa ca este bine sa incerci sa nu le tii sub control.

Daca vrei sa plangi sau sa razi cu lacrimi, fa-o, cei din jurul tau te vor intelege.

La sfarsitul acestei saptamani embrionul primeste diploma de fetus, si va deveni din ce in ce mai mare. Acum are trasaturi umane, iar codita, care era de fapt sira spinarii, a disparut. Bebelusul are acum degetele la maini si la picioare, scheletul lui incepe sa creasca si sa se intareasca, urechile prind contur iar pleoapele nu mai sunt transparente. Apar is mugurii dintilor, chiar daca bebe va avea primul dinte dupa 6 luni de la nastere. Creierul dezvolta 25.000 de noi neuroni in fiecare minut, iar rinichii produc deja cantitati uriase de urina. Iar daca bebe este baiat, deja produce hormonul masculin, testosteronul. Bebelusul cantareste 4 grame si masoara aproximativ 38 mm, cam cat o migdala.

Este timpul sa te gandesti la camera copilului. Chiar daca ti se pare ca mai e mult, aranjarea camerei poate fi migaloasa. Incepe cu varuitul, si alegerea culorilor, apoi continua cu accesoriile, precum perdele, desene, veioza, lustra, si incepe sa te gandesti la modelul patutului, la scaunul de alaptat (in care iti vei petrece foooarte mult timp) si masa de infasat.

Te gandesti: "Numai 30 de saptamani pana ce pot sa mananc iar ton cu maioneza si sa beau un pahar de vin rosu."



Saptamana 11

Sarcina inseamna sa te rasfeti si in acelasi timp sa te abtii. Mai ai 29 de saptamani in care poti sa gusti orice fel de mancare iti face placere (mai putin carne si oua crude) si sa te gandesti ca dupa ce totul se termina, ceea ce iti este interzis acum va fi mult mai bun dupa. In sfarsit scuza cu "ma doare capul" este adevarata acum, hormonii care tropaie in organismul tau chiar iti dau dureri de cap, iar sexul nu mai este interesant. Nu te ingrijora, peste cateva saptamani migrenele vor inceta si nu este nici cazul sa iei calmante.

Toate organele vitale ale bebelusului sunt formate si functioneaza, asa ca riscul de defecte si malformatii scade in aceasta saptamana, iar bebelusul devine mai putin sensibil la influentele de afara. Urechile sunt complet dezvoltate, si incep sa se formeze si unghiile de la maini si picioare. Bebe se misca din plin iar la ecograf il poti vedea cum inoata cu succes. Organele sexual sunt dezvoltate si ele, insa inca nu se poate vedea sexul copilului la ecograf. Inca nu ii poti simti miscarile, iar daca simti ceva lovituri, sigur sunt gaze. In urmatoare noua sap-

bebe va creste de 30 de ori mai mult in greutate si isi va tripla lungimea. Acum cantareste aproximativ 8 grame si are aproape 4.2 centimetri –cat un pachetel de zahar pe care il primesti langa cafeaua de dimineata.

Daca inca nu ai investit in tehnologia nemuririi, adica un aparat foto si o camera video, acum este timpul. La majoratul celui mic vei putea sa ii arati momentele frumoase ale copilariei sale, lui si prietenilor sai. Va fi asa frumos!

Te gandesti: "Inca o cupa de inghetata? Sigur, vreau doua. Ce beau? Doar apa, multumesc."

Saptamana 12

Daca ai tinut secret stirea despre sarcina pana acum, este timpul sa anunti marea veste, si sa tipi "sunt insarcinata!" catre prietenii tai si poate, catre cateva persoane straine. Nu te ingrijora, se vor bucura toti pentru tine. Si pregateste-te apoi de o gama intreaga de imbratisari si pupice si de maini care iti mangaie burta. Desi abia te poti spala pe dinti fara sa iti provoci varsaturi, trebuie totusi sa te duci la dentist, pentru ca o dantura sanatoasa este foarte importanta in sarcina. Iar igiena dentara precara s-a demonstrat ca ar putea fi una dintre cauzele nasterii premature.

Fata micutului tau incepe sa arate mult mai uman, ochii si urechile sunt acum la locul lor. Tot acum incepe sa inghita din lichidul amniotic. Intestinele incep sa se dezvolte si ele, insa inca nu sunt inchise in cavitatea abdominala. Unghiile incep sa creasca, iar barbia si nasul incep sa fie mai definite. Si-a dublat marimea in ultima saptamana si acum are 5.6 cm – cat degetul mic de la mana - si aproape 14 grame.

Pentru ca greturile incep sa dispara usor, poate ar fi bine sa incepi sa faci cumparaturi si sa gatesti cat mai multe si mai diverse feluri de mancare. Pentru ca, rar vei mai avea parte de cumparaturi si sesiuni complicate de gatit din momentul in care nasti.

Te gandesti: "In sfarsit, pot spune tuturor ca, de fapt, nu ma ingras, sunt doar insarcinata."

Saptamana 13

Iata ca ai ajuns in ultima saptamana a primului trimestru. Cat de curand vei simti ca atat energia ta cat si libidoul s-au intors. Vei putea chiar sa mananci tot din farfurie. Asa ca poti sa profiti si sa pleci alaturi de partener intr-o mica vacanta, pentru ca in curand calatoria cu orice mijloc de transport va deveni extrem de inconfortabila.

Bebelusul tau poate sa faca manuta pumn si isi poate chiar suge degetul mare. Pleoapele sunt inchise pentru a proteja ochii, care se dezvoltă cu repeziciune. Incep sa apara si coastele, micute si dragute, intestinele sunt la locul lor in cavitatea abdominala, iar dintii sunt complet dezvoltati si gata sa iasa la suprafata la 6-7 luni de la nastere. Corzile vocale si laringele sunt si ele dezvoltate. Bebelusul are 7.4 cm in lungime si cantareste aproximativ 22.6 grame – cat un biscuit cu multa ciocolata.

Sanii tai iau proportii, si tu esti foarte mandra de linia decolteului. Estrogenul si progesteronul stimuleaza secretia de lapte si poti sa te confrunti chiar cu mici eliminari de lapte. Nimic de ingrijorat. Buricul s-ar putea sa iasa in afara. Nu trebuie sa te ingrijorezi daca arati prea insarcinata sau daca inca nu arati insarcinata. Corpul fiecarei femei se comporta diferit in sarcina.

Te gandesti: "Gata cu blugii skinny si maieute stramte. Ma duc la cumparaturi si nu ma intorc pana nu gasesc haine de gravida sexy!"

LISTA de analize si ecografii in primul trimestru de sarcina:

- Ecografie de confirmare a sarcinii, incepand cu saptamana 6
- Analize de sange: hemoleucograma, glicemie, grupa sanguina, Rh-ul, calciul
- Analize de depistare anticorpi: rubeola, rujeola, toxoplasmoza, hepatite
- Test HIV
- Analize de urina
- Analize ale secretiilor vaginale si testul Papanicolau
- Dublu test de sarcina (in saptamana 11, 13 sau 14)

INTERVIU:

Cristina Petre, 28 de ani, insarcinata in 5 saptamani

Care au fost sentimentele care au definit momentul cand ai aflat ca esti insarcinata?

Ne doream acest copil foarte mult, el a venit foarte repede si am fost foarte fericiti cand testul a iesit pozitiv.



Cum a fost prima ecografie?

Foarte emotionanta. Un sentiment unic cand vezi la ecograf ceva micut care va incepe sa se dezvolte.

Corpul tau incepe sa se schimbe. Care dintre aceste schimbari sunt mai evidente si cum te afecteaza ele?

Pana acum nu sunt foarte multe schimbari. Sunt doar mai obosita, uneori am ameteli si mici dureri de burta.

Cum ti-ai schimbat rutina de ingrijire? Folosesti alte produse cosmetice?

Folosesc aceleasi cosmetice si voi incepe sa folosesc mai multe creme pentru vergeturi pentru burta.

Ai parte de greturi? Cand si cum se manifesta ele?

Pana acum am avut noroc si nu am avut greturi.

Ti-ai schimbat alimentatia? Preferi anumite

Bei mai multa apa? Cum te impaci cu restrictiile alimentare specifice sarcinii?

Alimentatia este mai bogata in fructe si legume. La fiecare masa mananc si fructe, apa beau mai multa decat inainte si nu mai consum alimente fast food.

Ce analize si ecografii ti-ai facut in acest trimestru?

Deocamdata nu am facut decat o singura ecografie intravaginala. Peste doua saptamani sunt programata pentru primele analize complete.

Care este cea mai mare temere a ta privind restul sarcinii?

Cred ca fiecare femeie cand afla ca este insarcinata are tot felul de ganduri, sa poata sa duca sarcina pana la final fara probleme, sa nasca un copil sanatos. Eu incerc sa gandesc pozitiv ca va fi totul in regula.

TRIMESTRUL II DE SARCINA: incepand cu saptamana 14 pana la 26

Saptamana 14

Gata, esti oficial in cel de-al doilea trimestru. Nivelurile de energie si-au revenit, nivelurile de greata coboara si incepi sa iti admiri burtica in oglinda. Acum ai siguranta ca ai trecut peste riscuri si ca sarcina ta va decurge normal. Acum poti sa sarbatoresti, pentru ca urmeaza "luna de miere" a sarcinii, cand vei vesela, plina de energie si mai frumoasa ca oricand. Toti te vor admira, iar pielea, parul si unghiile arata mai bine ca oricand. Libidoul isi face din nou simtita prezenta ... era si timpul. Daca ai dureri de spate, poti sa ii multumesti unui alt hormon, relaxina, cel care relaxeaza muschii si incheieturile, inmoaie oasele, pentru ca pelvisul tau sa se laseasca, si sa poti da nastere bebelusului. Vei simti cum uterul se mareste si cum organele sunt inghesuite pentru a face loc acestuia. Asa ca nu trebuie sa te sperii de dureri sau contractii.

Ai depasit o treime din sarcina, iar bebelusul este si el dezvoltat o treime. Acum ca treburile importante s-au dezvoltat, precum scheletul si organele, incepe o perioada de dezvoltare a creierului, de depunere de grasime si de lucru la detalii. Bebe are amprente, pe care le-a creat chiar el inotand prin lichidul amniotic, miscandu-si manutele. Iata de ce nimeni din lume nu are amprente identice, nici macar gemenii univitelini. Bebelusul incepe sa capete tot mai multa indemanare in miscari, care nu mai sunt haotice, devin chiar gratioase. Are 42 de grame si aproximativ 8.6 centimetri.

Acum ca te simti mult mai bine, ca ai energie, profita din plin si fa plimbări lungi, inoata, mergi la picnic, , mergi la plaja, danseaza. Vei vedea ca cei din jurul tau abia pot tine pasul cu tine.

Te gandesti: "Sunt cea mai sexy graviduta."

Saptamana 15

Incepi sa te obisnuiesti cu gandul ca esti insarcinata. De acum tot ce poti face este sa astepti, sa te relaxezi si sa te bucuri de statutul tau, sa te alinti si sa profiti de atentie. Chiar daca energia este la cote maxime, nu inseamna ca trebuie sa incepi sa colinzi iar cluburile. Bebelusul tau are nevoie ca tu sa dormi si el sa se dezvolte. Daca burtica incepe sa te incomodeze in timpul somnului, inconjoara-te de perne. Si temperatura din camera te poate afecta, asa ca incearca sa mentii un nivel cat mai scazut. Este normal sa iti fie foarte cald, la viteza cu care sangele tau circula. Nu exista o pozitie de somn perfecta pentru o femeie gravida, pozitia care iti este tie cea mai confortabila, aceea este si cea potrivita.

De acum ai putea sa incepi sa simti miscarile bebelusului, care se misca din ce in ce mai mult. Are gatul dezvoltat, incep sa ii creasca sprancenele si genele, si parul de pe cap. Desi ochii sunt inchisi, incepe sa simta lumina. Bebe incepe sa sughita si creste din ce in ce mai repede, asa ca trebuie sa te hranesti si sa te hidratezi cat mai bine. Are acum 68 de grame si 10.2 centimetri lungime.

De acum, burta este cat se poate de evidenta si incepi sa devii tinta comerciantilor. Daca intri intr-un magazin pentru copii, vei fi asaltata de mii de accesorii, jucarii, hainute pentru cel mic. Nu trebuie sa cazi in plasa. Bebelusul tau, la inceput, cel putin, va avea nevoie de foarte putine lucruri. Iar haine vei primi destule. Nu te grabi inca sa cumperi nimic.

Te gandesti: "De ce mi se pare ca trece totul asa de repede si totusi ataaat de incet?"

Saptamana 16

Oricine nu a fost insarcinata, sau nu a fost alaturi de o gravida, crede ca sarcina presupune schimbari numai in uter. Tu stii ca asta este cat se poate de fals. Nimeni nu stie de nasul infundat, pielea care te mananca si se pateaza, durerile de spate, picioarele umflate, durerile de incheieturi. Trebuie doar sa continui sa iti amintesti ca la sfarsit primesti cea mai grozava rasplata: un bebelus perfect, si toate aceste probleme vor disparea, la propriu.

In burtica, bebelusul tau incepe sa faca grimase, practicand o multime de expresii faciale, care ii vor fi de folos cand va face cunostinta cu piureul de morcov. Desi te pregatesti sa devii mama, de fapt, ai putea sa fii bunica. Daca bebelusul tau este fetita, uterul ei este complet dezvoltat si ovarele ei au deja ovule. Pielea bebelusului este inca translucida si ridata, in curand se va depune grasime si pielea se va intinde. Este saptamana cand vei face amniocenteza, daca medicul o recomanda. Este un examen destul de invaziv, care insa poate sa iti spuna cu o acuratete de 99% cum va fi bebelusul tau. Bebe are acum 11.5 centimetri lungime si cantareste aproape 100 de grame, cam cat un tub de mascara.

Este momentul sa incepi sa citesti carti, sa te documentezi pe internet si la prietene despre nastere dar si despre schimbarile pe care le presupune venirea bebelusului, despre ingrijirea lui, despre accesoriile care iti vor fi necesare. Si nu uita sa iti implici si partenerul.

Te gandesti: "Hmm, la intrarea in scara miroase a tocanita de porc cu usturoi si ciuperci, la etajul 1 miroase a sarmalute in foi de vita, la 2 sigur miroase a placinta cu branza, si daca ies pe balcon miroase a pizza, de la pizzeria de la colt."

Saptamana 17

De acum vei incepe sa simti dureri mai intense in zona uterului, pe masura ce micutul tau creste. Nu te ingrijora, sunt cat se poate de normale. Doar daca sunt insotite de sangerari, sau se repeta la intervale regulate, trebuie sa te duci de urgenta la medic. De asemenea, trebuie sa treci peste instinctul puternic de a-ti pastra silueta, si sa incepi sa pui pe tine, nu mult, dar indeajuns pentru ca cel mic sa se faca mare, mancand alimente sanatoase, nu KFC, nu shaorma, nu milkshakeuri si torturi de ciocolata. Acum nu este timpul pentru diete.

Si pentru ca vorbim de luat in greutate, si bebe face acelasi lucru. Isi adauga depozite de grasime care ii vor tine decalcd cand se va naste. Greutatea lui va creste de sase ori in urmatoarele patru saptamani. Acum se concentreaza pe reflexele de inghitire si sugere, pentru mesele care vor urma. Unghiile incep sa creasca. Bebe are 13 centimetri si cantareste 141 de grame, cam cat un cartof copt ... cu unt, si branza si smantana, va rog!

Daca nu te-ai gandit inca la mobilierul pentru bebe, acum este timpul sa o faci. Nu trebuie sa cheltuiesti o avere, va avea parte de o viata grea, chiar din prima saptamana. Cumpara mobilier practic in nuante neutre, care poate fi transformat apoi pe placul copilului, cand va incepe sa isi expuna dorintele inca de la 2 ani.

Te gandesti: "Hei, umbla ceva la mine in stomac...bebe, mai usor cu inotul!"

Saptamana 18

Acum ca esti in plin trimestrul 2, te simti minunat si arati fabulous, profita! Viziteaza-ti prietenii, care iti duc lipsa de cand te bagi la somn la ora 7 seara, mergi la cine romantice alaturi de partener- pentru ca iti vor lipsi cand apare juniorul – si fii activa. Bineinteles ca snowboardingul sau aventurile pe ski-jet ar putea fi prea mult, dar inotul sau o plimbare prin zapada pot fi de ajutor. Vei incepe sa simti din ce in ce mai clar miscarile lui bebe, ca niste bule de aer care se plimba in burta. Insa pe langa aceste bule, vei avea si gaze din ce in ce mai puternice, alaturi de dureri stomacale.

Bebelusul tau are urechile complet formate acum si aliniate unde trebuie, deci te poate auzi. Incepand cu aceasta saptamana incepe si osificarea, intarirea oaselor miniaturale ale micutului tau. Sistemul nervos devine din ce in ce mai complex, iar simtul mirosului, al gustului si al vederii sunt in curs de dezvoltare. O substanta numita mielina, care ajuta in legaturile nervoase, acopera acum nervii micutului. Bebe a ajuns la deja la 14 centimetri si cantareste 190 de grame, cam cat o muratura pusa la borcan de mama ta.

Sa iti adormi copilul va fi misiunea ta in viata din momentul nasterii lui, alaturi de papa si de caca. Asa ca asigura-te ca ii pozitionezi patutul unde trebuie si ca geamurile sunt acoperite cu perdele si/sau jaluzele care iti vor permite o lumina difuza in timpul zilei cand vine ora de somn.

Te gandesti: "Of, iar sfoaraie langa mine, iar nu pot sa dorm. Nu, nu, stai, eu sunt cea care sfoaraie."

Saptamana 19

Acum ca esti aproape de jumatatea drumului ar fi cazul sa incepi sa iti planuiesti si viata de dupa aparitia lui bebe. Camera lui, si toate accesoriile necesare sunt importante. Trebuie sa te gandesti cu atentie si daca la inceput va sta cu voi in camera, sau daca va sta in camera lui. Iar mobilierul, mai ales daca il vrei facut pe comanda, este momentul sa il alegi. Bucura-te de fiecare moment si nu te stresa cand ti se spune ca patutul va fi livrat in doua luni.

Din aceasta saptamana bebelusul tau incepe sa depuna grasime, pentru a-I tine de cald cand "il dai afara din cuib". Pielea incepe sa ii fie acoperita cu o substanta numita vernix, care o protejeaza de descumare in lichidul amniotic. Sub vernix se afla languno, un strat pufos de par, mare parte se va desprinde inainte de a se naste. Rinichii functioneaza la capacitate maxima si produc prima urina. Bebe are acum 15.2 centimetri si aproape 240 de grame.

Daca dupa fiecare masa simti ca stomacul iti ia foc, bea apa plata sau intinde-te si respira usor. Este ceva cat se poate de normal. Incearca sa mananci mai putin si mai des, sa bei un pahar cu lapte cald indulcit cu miere la culcare, sau dormi cu capul mai ridicat decat restul corpului.

Concentreaza-te iarasi pe casa, ea va fi locul principal de activitate a bebelusului. Gandeste-te ca incepand cu 7-8 luni va incepe sa se tariaie pe jos, asa ca trebuie sa te gandesti la podele, sa fie cat mai usor de curatat. Pentru ca vei face asta de cel putin doua ori pe zi. Alege parchetul, se mentine cald si este si simplu de curatat. Mocheta este greu de intretinut, si dupa nici doua regurgitatii te vei gandi sa o schimbi. Pentru inca esti plina de energie si te misti usor, ia-ti prietenele si bucura-te de cateva seri de dans si distractie.

Te gandesti: "Am in burta un bebe cu un aruncator de flacari. Altfel nu stiu de unde arsuri stomacale atat de mari!"

Saptamana 20

Esti la jumatatea drumului! Daca nu crezi ca merita sa sarbatoresti, gandeste-te ca cele 20 de saptamani sunt cat un semestru la facultate, si mult mai mult decat orice relatie pe care ai avut-o atunci. Tot acum vei putea afla cu siguranta daca ai fetita sau baietel. Deschide o sticla de sampanie ... pentru copii ... si fii fericita! Indiferent de sexul copilului, este micutul vostru si numai al vostru.

Cum spuneam, bebe are organele genital dezvoltate si vizibile la ecograf. Asa ca, daca nu este timid, iti va arata genul sau. De asemenea, si-a creat deja tipare de somn si se poate chiar sa prefere o pozitie de somn anume. Daca esti atenta, vei vedea care este perioada lui de activitatea si care cea de odihna, chiar inainte sa se nasca. Din acest moment bebe isi va depune intreaga energie pentru a depozita grasime ... ca si tine, de altfel. Acum are 26 de centimetri si cantareste

aproximativ 300 de grame. Cam cat o cutie de energizant, care, din pacate, este interzis in sarcina.

Vergeturile incep sa devina mai evidente, insa le poti atenua cu o multime de creme speciale. Toate cu mirosuri naturale si aromate. Si nu este placere mai mare decat sa iti rogi partenerul sa te maseze, nu-i asa? Iar din cauza hormonilor te lupti si cu acnee sau diferite eczeme ale pielii. Din nou, nu prea ai ce face, este tipic unei sarcini.

Te gandesti: “Sunt la jumatatea drumului. Nu pot sa fac o pauza? Una mica, de cateva zile?”

Saptamana 21

Se pare ca in aceasta perioada libidoul tau capata proportii uriase ... de fapt, el creste proportional cu burtica ta. Cu alte cuvinte, al doilea trimestru de sarcina este raiul pentru partenerul tau, care se va bucura de partide de sex mai infocate ca oricand. Atata vreme cat medicul iti spune ca sarcina decurge normal, ai unda verde!

Incepi sa simti miscarile bebelusului din ce in ce mai intens. De-acum bebe deja este o versiune mica a lui cand se va naste. Toate trasaturile faciale sunt formate si parul de pe cap incepe sa ii creasca. Incepe sa se antreneze in comportamentul de bebelus si isi suge degetul sau casca si se intinde. Bataile inimii devin din ce in ce mai puternice si le poti auzi utilizand un stetoscop clasic. Lichidul amniotic serveste de acum si unui alt scop, acela de a dezvolta corect sistemul digestiv al bebelusului, care il inghite si il digera, iar intestinalele lui absorb mici cantitati de zahar. Bebe are deja 27 de centimetri si cantareste aproximativ 360 de grame, ... cam de dimensiunea unei beri ... fara alcool.

Acum este timpul sa te concentrezi numai pe tine, cat mai poti. Asa ca fugi la masaj, fa-ti manichiura si pedichiura, epileaza-te, coafeaza-te si fii incantatoare. Dupa nasterea juniorului, cel putin 4 luni astfel de tratamente vor deveni extrem de rare.

Te gandesti: “Oare voi mai purta vreodata chiloti tanga?”

Saptamana 22

Daca lista cu lucruri de facut pentru venirea lui bebe se mareste o data cu burtica ta, incearca sa reduci din ele. Jumatate nu iti vor trebui. Sau hotaraste impreuna cu partenerul tau ca macar o data pe saptamana sa discutati si despre altceva decat bebe, nastere, camera copilului si ce nume veti alege. Pofta ta de mancare devine foarte intense, si datorita vitaminelor, insa nu trebuie sa te lasi pacalita. Ai nevoie numai de 300 de calorii in plus pe zi, care inseamna un smoothie de fructe, sau o inghetata de fructe. Nu uita ca este mai bine sa mananci 5 mese pe zi – deja il inveti pe cel mic – mai mici, decat 3 sau 2 mese mult prea consistente.

Micutul tau are mainile dezvoltate si simtul atingerii isi intra in drepturi. Asa ca isi testeaza acest nou simt atingandu-si fata, apucand de cordonul ombilical sau lovindu-te. Creierul sau se dezvolta in continuare cu o viteza uimitoare si va continua sa se dezvolte pana la 5 ani. Asa ca nu uita de Omega 3! Parul este scurt si nu are pigment. Incep sa i se dezvolte si papilele gustative, si poate detecta arome puternice din lichidul amniotic. Bebe are 28 de centimetri si aproximativ 400 de grame, la fel de lung ca un pachet de biscuiti si avand greutatea unei pungi mari de chipsuri. Ceva pofta?

Incepe sa te interesezi in stanga si in dreapta de medici pediatri. Medicul pediatru va fi parte importanta din viata voastra din momentul nasterii copilului. Ia in considerare detalii precum distanta pana la cabinet, daca face vizite acasa, daca are experienta, daca se poarta frumos si cu parintii si cu copiii, daca stie sa gestioneze situatiile cand o mama se panicheaza – ca doar va avea parte de multe.

Te gandesti: “Maria, Cristina ... Rihanna? Oare ce nume sa ii punem?”

Saptamana 24

Realitatea privind aparitia bebelusului incepe sa te inconjoare. Poate si din cauza faptului ca nu iti mai poti vedea picioarele. Incepi sa iti expui temerile oricui este dispus sa te asculte. Este normal si chiar recomandat, trebuie sa eviti stresul si spunand lucrurilor pe nume cu voce tare te poti organiza mult mai bine. Parul incepe sa creasca repede, nu iti mai cade si devine din ce in ce mai des. Iata una dintre partile frumoase ale sarcinii. Din pacate, cresterea parului nu este limitata numai la zona capului, el se indeseeste si in alte zone, inclusiv pe obraji, pe barbie sau deasupra buzelor, pe burta, si in alte zone suprinzatoare. Partea buna este ca in timpul sarcinii epilatul nu este interzis, o alta parte proasta este ca durerea devine mult mai intensa din cauza circulatiei sanguine abundente.

Bebelusul tau este din ce in ce mai activ, se misca mai mult si mai intens, plamanii i se dezvoltă si continua sa isi creasca depozitele de grasime. Urechile sunt perfect functionale, asa ca sunetele puternice ar putea sa produca miscari in uter. Incepe sa se obisnuiasca si cu sunetele zilnice, precum bataile inimii tale, respiratia ta, sunetele stomacului tau ... poate chiar sa iti auda vocea. Si urechea interna i s-a dezvoltat, deci simtul echilibrului functioneaza. Bebe are 31 de centimetri si cantareste aproape 580 de grame.

Este timpul sa te inscrii la un curs care sa te ajute cu sfaturi utile atat la nastere cat si in primele luni ale bebelusului, cele mai dificile, de altfel. Ia-ti si partenerul dupa tine, si el trebuie sa cunoasca toate detaliile. Vei gasi raspunsuri la toate intrebarile, chiar si la cele la care nu te-ai gandit, vei putea sta de vorba cu gravide si te vei linisti afland ca si ele trec prin aceleasi schimbari.

Te gandesti: "Unde mi-au disparut picioarele?"

Saptamana 25

In acest moment ai ajuns sa fii enervata de apa pe care o retii. Mainile iti sunt umflate, nu mai poti purta nici verigheta, nici vreun inel, iar incaltamintea a devenit inconfortabila. Observi ca de la 37 cat purtai, te simti bine in 39. Nu te speria, nu iti creste piciorul, doar se umfla, asa ca se va simti mai bine in incaltaminte mai lata si mai moale. Incep sa apara si carceii la picioare, din cauza greutatii pe care trebuie sa o sustina. Suplimenteaza-ti dieta cu mai mult magneziu si calciu. Tot acum, daca medicul iti recomanda, vei face si testul de toleranta la glucoza, pentru a afla daca ai diabet gestational.

Mainile bebelusului tau sunt complet dezvoltate si isi petrece majoritatea timpului cotrobaind prin uterul tau, lovind si atingand, mai ales ca acum poate sa si simta cu varfurile degetelor. Mainile si picioarele au ajuns aproape de proportia pe care o vor avea la nastere, destul de scurte oricum. Narile se desfunda si incepe sa exerseze respiratia pe nas. Structura coloanei vertebrale este compusa acum de 150 de articulatii, 33 de inele si 1000 de ligamente. Complicat, nu-i asa? Se formeaza si capilarele, cele mai mici vase de sange, iar pielea isi pierde transparenta si incepe sa capete o nanta dreguta de roz. Se dezvoltă si vasele de sange din plamani. Bebe cantareste aproape 750 de grame si are o lungime de 34 de centimetri.

Acestea sunt ultimele clipe cand te vei simti sexy si atragatoare. Asa ca, indeasa burtica intr-o rochie senzuala, si picioarele in singura pereche de pantofi cu toc care te mai incapa si bucura-te de o seara romantica alaturi de partener.

Te gandesti: "De ce nu imi mai vine nicio pereche de pantofi? Sunt insarcinata si la picioare?"

Saptamana 26

Nu te speria daca treci de la o stare la alta, nu esti nebuna, esti doar insarcinata. Acum 5 minute erai panicata de venirea lui bebe, iar acum abia astepti sa il/o cunosti. Sunt sentimente normale.

Lumina de la capatul tunelului incepe sa fie din ce in ce mai puternica. Esti in ultima saptamana a trimestrului trei, este acel moment cand stii sigur ca inevitabilul se va intampla. Din acest moment trebuie sa fii foarte atenta la miscarile bebelusului si la eventuale contractii. Bebelusii prematuri, desi au sanse mari de supravieturi, sunt foarte sensibili si se pot imbolnavi foarte usor. La orice semn care te nelinisteste, suna-ti medicul.

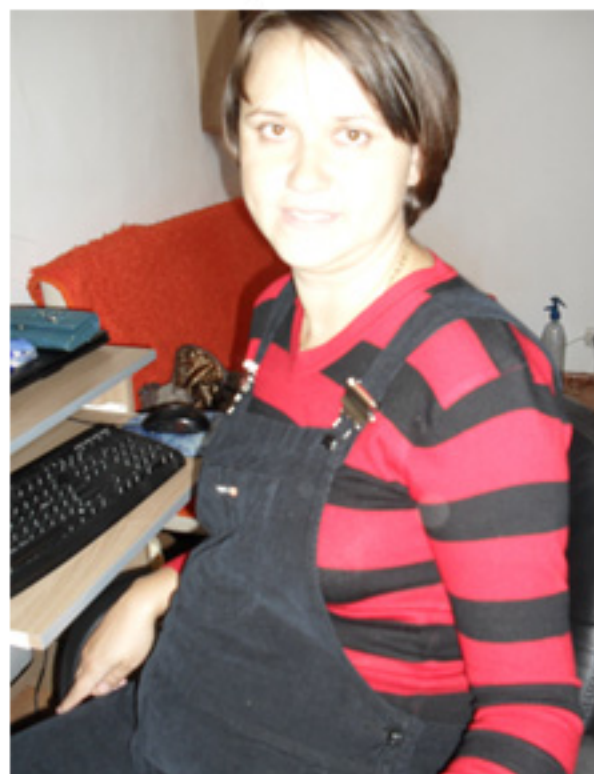
Plamanii si sistemul imunitar ai micutului tau se maturizeaza in aceasta saptamana. Daca s-ar naste in aceasta saptamana ar avea 85% sanse de supravietuire, pentru ca plamanii lui sunt capabili sa respire aer, cu ajutor medical, desigur. Lungimea lui bebe s-a dublat in ultimele 15 saptamani, iar creierul se dezvoltă cu o viteza uimitoare. Acum undele cerebrale sunt identice cu cele pe care la va avea cand se va naste. Daca este baietel, testiculele au coborat in scrot. Acum bebe are 37 de centimetri si cantareste in jur de 1000 de grame. Cam de marimea delicioasei fripturi pe care ai gatit-o aseara, inainte sa o mananci pe toata.

Este timpul sa incepi cumparaturile pentru bebe, mai ales privind accesoriile pe care le vei folosi in primele luni. Vorbim aici, pe langa patut, de carucior si landou, de masuta de infasat, cumpara si un pachet de scutece, 2-3 biberoane, cateva piese de imbracaminte (3 body-uri si 2 perechi de pantaloni cu picior), o paturica si multe bucati de finet, care te vor proteja de voma lui bebe, si pe el de eventuali microbi. Si nu uita si de detergent pentru bebelusi, hipoalergenic.

Te gandesti: "De ce la fiecare imagine, reclama, film cu bebelusi toata lumea se intoarce spre mine?"

Analize si ecografii in al doilea trimestru de sarcina

- Repetarea analizelor de sange si urina
- Ecografia de morfologie fetala (intre saptamanile 18-22 de sarcina)
- Ecografie normala (saptamana 26 de sarcina)
- Triplu test de sarcina (se face intre saptamanile 15 si 17, daca dublu test nu a iesit in regula si medicul o recomanda)
- Testul de toleranta la glucoza (pentru depistarea diabetului gestational, de preferat intre saptamanile 24 si 28)



INTERVIU: Catalina Aura Neacsu, 27 de ani, insarcinata in 20 de saptamani

Care au fost sentimentele care au definit momentul cand ai aflat ca esti insarcinata?

Sentiment de implinire si bucurie si inceputul unei familii minunate.

Bebelusul creste. Devin ecografiile mai interesante, mai emotionante?

Da cu siguranta, astept cu nerabdare data la care sunt programata pentru o noua ecografie pentru a vedea cat d emult s-a mai dezvoltat si cat a mai crescut. Am emotii de fiecare data, pana plec din clinica pentru ca stau cu inima stransa ca totul sa fie in regula si sa fim amandoi sanatosi.

Cand ai simtit prima miscare a bebelusului?

La 19 saptamani

Burtica incepe sa se faca din ce in ce mai mare. Care sunt schimbarile fizice cele mai evidente si care te incomodeaza cel mai mult?

In mare parte ma simt la fel, insa persista starea de oboseala, stranut foarte des, nasul imi este infundat. Nu mai pot dormi pe partea dreapta deoarece ma doare burtica cand ma asez in acea pozitie. Insa eu si sotul meu am schimbat locurile in pat si acum dorm foarte bine pe stanga si el poate sa doarma cu mana pe burtica mea, sa isi simta fiul.

Cum impaci munca si exercitiul fizic cu sarcina?

E putin mai obositor dar ma descurc. Eu sunt o viitoare mamica norocoasa deoarece lucrez de acasa si imi pot face programul in functie de starea mea. Dorm foarte mult, asadar ma rasfat pana vine bebe pe lume si imi face el programul mie.

Ai parte de pofta? Care sunt cele mai intense, care mai ciudate?

Cea mai intensa pofta a fost cand am vazut la televizor o reclama la chipsuri. In rest am mai poftit la pastrama de oaie, dulciuri.

Care este cea mai mare temere a ta privind restul sarcinii?

Cea mai mare temere este momentul cand bebelusul meu va veni pe lume.

INTERVIU: Catalina Chingaru, 28 de ani, insarcinata in 26 de saptamani

Care au fost sentimentele care au definit momentul cand ai aflat ca esti insarcinata?

Pentru ca de foarte multi ani oscilez intre dorinte contradictorii, si cum am mai avut parte de alarme false, momentul testului de sarcina a fost de necrezut, dar la fel, plin de sentimente contradictorii. Nu-mi venea sa cred ce vad, roz pe alb, cele doua linute! Contradictorii pentru ca desi doresc de foarte multi ani un bebe, acum incepusem instant sa ma gandesc la un milion de lucruri in acelasi timp, sa anticipez ce urmeaza in urmatoorii ani. Sotul meu cred ca m-a banuit ca nu l-as fi dorit, dar eu eram pur si simplu inmarmurita. Cred ca teoretic intelegem ca se va schimba viata noastra. Insa abia dupa prima ecografie, cand i-am vazut inimioara cum bate, am inceput efectiv sa realizez mai bine, sa simt o emotie vie, am inceput sa realizez si cu inima.



Bebelusul creste. Devin ecografiile mai interesante, mai emotionante?

Bineinteles ca devin mai emotionante! Astept urmatoarea ecografie cu emotii parca din ce in ce mai mari. Desi am avut mici probleme in primul trimestru (am urmat de cateva ori tratament cu antibiotic), ma bucur ca pana acum baietelul nostru este bine si creste armonios. Imi amintesc de ultima ecografie, eram asa emotionata, ca nu mai aveam stare in sala de asteptare, imi venea sa tip in gura mare la toata lumea sa se miste mai repede ca sa ajung in sala sa-l vad.)

Cand ai simtit prima miscare a bebelusului?

Tin minte si acum, prima data cand l-am simtit destul de bine incat sa fiu sigura ca este el si nu altceva. Intr-o seara de 2 septembrie, stateam in pat si discutam cu sotul meu despre zilele urmatoare, ca urma sa mergem la mare in concediu. Si dintr-o data am simtit o miscare distinctiva in partea dreapta, nu o pot compara. Ceva foarte fin dar distinctiv.

Creierul bebelusului continua sa se dezvolte intens. Unghiile de la maini si picioare sunt complet dezvoltate, iar maduva osoasa se ocupa de productia de celule rosii de sange. Bebe incepe sa indeparteze stratul de languno care ii proteja pielea, acum fiind capabil sa isi regleze singur temperatura. Cand e treaz, are ochii larg deschisi si priveste cu atentie mediul sau destul de limitat, de altfel. Saptamana aceasta nu a luat mult nici in inaltime, nici in greutate, pentru ca s-a concentrat pe dezvoltarea creierului. Cantareste in jur de 1500 de grame si are 40 de centimetri.

Este timpul sa iti aduni informatii legate de ceea ce se petrece, din punct de vedere legal, inainte si dupa nastere. Trebuie sa stii care iti sunt drepturile, cate zile de concediu prenatal si postnatal ai, si pentru ce tip de concediu de crestere copil vei opta: cel pana la 1 an sau cel pana la 2. Aduna-ti informatii in acest sens, mai ales pentru dosarul de indemnizatie, pentru ca atunci (adica dupa cele 3 luni de concediu de maternitate, cand trebuie sa depui doarul, sigur nu vei avea timp).

Te gandesti: "Poftim? Ceva de marimea a ce va iesi prin ceva de marimea a ce??? Nu, nu, cred ca e o gluma!"

Saptamana 31

A inceput numaratoarea inversa ... mai ai numai 9 saptamani pana la final de drum, sau inceput, cum vrei tu sa-i spui. Fa-ti o lista cu ceea ce ai vrea sa faci in aceste ultima saptamani, lucruri pe care le vei putea face mai greu cand bebe apare: mergeti la teatru, la film, la opera, la un concert, stai toata noaptea sa te uiti din nou la toata seria Dr. House sau Friends, sau Sex and The City, mergeti la cina cu prietenii. In aceasta saptamana s-ar putea sa incepi te confrunti si cu contractii false, numite contractii Braxton-Hicks. Nu sunt foarte dureroase si dureaza foarte putin. Le simti precum o contractare brusca a uterului, la inceput sunt inobservabile insa in apropierea nasterii pot deveni mai puternice.

Incepand cu aceasta saptamana pana la nastere bebelusul tau va incepe sa castige cate 200 de grame pe saptamana. Pentru ca el creste, insa spatiul nu poate creste o data cu el, bebe incepe sa fie inghesuit, asa ca va lua pozitia fetala, cu mainile si picioare stranse pe langa corp. Acum proceseaza informatii de la toate cele cinci simturi. Plamanii sunt singurii care nu s-au dezvoltat complet. Bebe cantareste aproximativ 1700 de grame si masoara putin peste 41 de centimetri. Cam la fel de lung precum fusta mini pe care o purtai in liceu.

Acum este momentul sa iti faci si cateva prietene care sunt mamici sau sunt insarcinate, daca nu ai deja. Vei vedea ca o conversatie cu o mamica poate fi revigoranta, pentru ca vei simti ca nu numai tu treci prin pasii sarcinii, nu numai tu ai un copil care plange, care are colici sau caruia ii ies dintii. Mediul online iti poate fi de mare ajutor, pentru ca poti gasi multe comunitati de mamici, dornice sa te ajute cu un sfat.

Te gandesti: "Oare daca imi tin picioarele in sus cateva ore, o sa ma pot incalta cu pantofii mei preferati?"

Saptamana 32

Pana acum iti vedeai medicul o data pe luna. De acum va trebui sa te duci sa il vizitezi o data la doua saptamani, ca in ultima luna vizitele sa se intampla o data pe saptamana. Timpul trece foarte repede, asa ca orice intrebare ai, legata de nastere, noteaza-o si adreseaza-o medicului tau. Miscarile bebelusului sunt mult mai puternice, si te vei confrunta cu lovituri care iti pot taia respiratia, in coaste, in ficat, in vezica. Nu sunt daunatoare, sunt doar semne ca bebe este sanatos. De acum orice faci poate sa declanseze o activitate brusca la tine in uter, de la o melodie la un pahar de suc.

Mi-a inseninat seara, si de atunci incolo, de fiecare data cand il simt, parca vorbeste cu mine, si numai cu mine si imi trece orice suparare as avea in momentul respectiv.

Burtica incepe sa se faca din ce in ce mai mare. Care sunt schimbarile fizice cele mai evidente si care te incomodeaza cel mai mult?

Oho, si ce mare s-a facut burtica! Toata lumea imi zice ba ca as fi in luna a 7-a, ba ca (mama mea) avea asa mare burtica abia in luna a 7-a desi eu eram in a 5-a, dar chiar nu depinde de mine. In aproape 6 luni am luat 10 kg fara sa-mi dau seama cand, dar mai mult in jurul burticii. Marimea burticii ar fi schimbarea cea mai evidenta. Cat priveste schimbarea care ma incomodeaza cel mai mult sunt durerile de spate. Pentru ca am pus pe mine atat de mult, coloana mea (care oricum are si cifoza si scolioza) face fata mai greu. Dar ma duc la gimnastica pentru gravide si ma simt mult mai bine.

Cum impaci munca si exercitiul fizic cu sarcina?

De impacat se impaca, un pic mai greoi, dar presupun ca nu exista o situatie ideala in timpul celor 9 luni de sarcina. Cel mai deranjant este ca trebuie sa stai multe ore pe scaun la serviciu (cu toate ca de vreo 2 luni am redus programul cu 2 ore), cand mai comod pentru o graviduta este ori in picioare, ori lungita. Ce-mi face bine, este gimnastica de care pomeneam mai sus, ma ajuta foarte mult, atat fizic (pentru ca-mi relaxeaza si-mi intinde muschii si oasele), cat si psihic (este o ora care relaxeaza, nu se face efort fizic, si se oxigeneaza si creierul mai bine).

Ai parte de pofte? Care sunt cele mai intense, care mai ciudate?

Pofte, zic eu, n-am avut asa de multe. Cea mai intensa a fost la mancarea de la KFC. Eram la birou si pur si simplu nu ma mai puteam gandi la altceva. A trebuit sa merg sa-mi iau masa de pranz la ei pana la urma. O pofa anume ciudata n-am avut, dar am avut momente cand mi se facea pofa de ceva, dar nu stiam ce anume, sau cand mi se facea pofa de mai multe feluri de mancare in acelasi timp (de regula feluri pe care le vedeam in jurul meu, la tv, etc) – este destul de deranjant, si mai ales era in primul trimestru, ca mi se facea si rau in acelasi timp...

Ce analize si ecografii ti-ai facut in acest trimestru?

In al doilea trimestru am facut triplu test si morfologia, amandoua cu rezultate bune.

Care este cea mai mare temere a ta privind restul sarcinii?

Pai cred ca este temerea oricarei mamici in devenire: ca puiul ei sa fie intreg fizic si mental, sa creasca voinic si zdravan si sa vina pe lume sanatos. Ar mai fi si alte temeri, multe si marunte, dar asta ar fi cea mai mare. Kilogramele acumulate, momentele dificile din spital, recuperarea dupa nastere, pregatirea cu toate cate trebuie pentru intampinarea bebelusului, etc, cad pe locul al doilea. Important este ca el sa fie sanatos.

TRIMESTRUL III DE SARCINA: incepand cu saptamana 28 pana la 40

Saptamana 28

Ai ajuns in trimestrul 3! Felicitari! Deja toti cei din jurul tau incep sa isi dea cu parerea si sa "prezica" personalitatea si infatisarea micutului tau. Bineinteles ca si tu ai cateva dorinte ascunse, si speri sa aiba ochii tatalui tau, buzele partenerului, sa aiba parul blond si pielea alba ca laptele, sa doarma toata noaptea si sa nu planga. Deja ai exasperat viitoarele bunici cu intrebari legate de cum erati voi doi ca bebelusi. Saptamana aceasta, daca tu ai Rh negative, trebuie sa iti faci injectia cu imunoglobina, cea care previne complicatii posibile daca bebe are Rh pozitiv. Desi la prima sarcina nu este importanta, daca vrei sa mai faci mici bebei, imunoglobina este obligatorie.

Bebe se pregătește intensiv pentru viața afara din uter. Ochii sunt pe jumătate deschisi, și bebe poate să clipească. Incepe chiar să aibă sesiuni intensive de REM (miscări rapide ale ochilor, asociate cu visarea). Irisii au culoare, deși nu este cea finală, abia când bebe face 9 luni de viață culoarea ochilor se stabilizează. Acum bebe este grasuț, comparativ cu câteva săptămâni în urmă: are 38-39 de centimetri și cântărește între 1100 și 1700 de grame.

Faceti o listă cu ceea ce ai nevoie, atât tu cât și micuțul tău. Deși la noi în țară nu se obișnuia, acum a început să devină o modă să se dea o mică petrecere înainte de nașterea celui mic. Cu acea listă anunța-ți familia și prietenii de ceea ce ai nevoie. Dacă nu au copii, s-ar putea să apară la ușă cu un ghiveci cu flori, când tu ai nevoie de sterilizator de biberone.

Te gândești: “Parinții noștri au făcut-o, bunicii noștri, și alte miliarde de părinți. Ce, noi nu suntem în stare să creștem un copil?”

Săptămâna 29

De acum stăpânește-te în a cumpăra haine pentru tine, pentru că s-ar putea să te deprime toate rochițele sexy și mulate de pe rafturi. Dacă vrei să cumperi haine, stai numai la raionul pentru gravide sau cumpăra hainuțe pentru bebe. Din păcate, de acum până la naștere vei fi umflată, te vei confrunța cu mâncărimi și vergeturi, nu te vei mai putea apleca, și vei scăpa toate lucrurile pe jos – oasele se înmoaie. Umflăturile extreme pot să fie un semn de preeclampsia, dacă te sperie, anunță medicul. Dacă nu, culmea este că leacul pentru ele este să bei și mai multă apă și să renunți la sare, sau măcar să reduci consumul ei. Stai cât mai mult cu picioarele ridicate și odihnește-te. Și spune-i și partenerului tău să citească ce am scris aici.

Dacă bebe s-ar naște acum ar avea 9 din 10 șanse să supraviețuiască. Creierul celui mic poate controla de acum respirația și temperatura corpului, poate să tusească și a devenit profesionist/a în abilități de supt. Pielea nu mai este atât de încrețită și depune și mai multă grăsime. Are din ce în ce mai multă energie, te lovește cu putere, atât cu mâinile cât și cu picioarele, sau zgărie ușor cu unghiutele de la mâini. Îi poți simți și sughitul. Bebe are acum 39-40 de centimetri lungime și cântărește peste 1400 de grame.

Nu te mai chinui să înghesui sanii în sutienele pre-sarcină. Nu vei reuși. Este timpul să îți cumperi câteva sutiene de alăptare, care au dimensiuni mai mari și sunt construite astfel încât să susțină o greutate mare și să îți aline și durerile de spate. Tot ele pot să prevină și mastita care poate apărea în timpul alăptării. Ai grijă de sanii tăi folosind o cremă hidratantă pe mameleane, care de acum vor începe să devină mai sensibile și să se crape. Sanii încep să elimine și colostrul, primele doze de lapte. Săptămâna aceasta ar putea să fie ultima ta șansă să faci o baie – dacă ai o cădă mai mare, șansele cresc – Ai grijă să nu fie fierbinte și relaxează-te!

Te gândești: “Deja îmi curg sanii? Îmi trebuie tampoane de sani? Și când alăptez ce fac, umblu numai cu bebe la piept?”

Săptămâna 30

Este timpul să te concentrezi pe naștere și să te informezi atent și detaliat asupra modalităților de naștere, asupra modurilor prin care poți ușura o naștere naturală, asupra a ceea ce se întâmplă cu tine și cu bebe în momentul nasterii. Nu merge pe principiul “ceea ce nu știi, nu-ți poate face rău”, pentru că în acest caz, ceea ce nu știi chiar îți poate face rău. Știu că îți place la nebunie faptul că ieși în greutate și te umfli, și te simți ca un luptător de sumo, însă trebuie să fii atentă la orice simptom, orice semn care te neliniștește și să anunți medicul. Te poți confrunța cu preeclampsie, urmarește orice simptom extrem: umflături, dureri de cap, creștere rapidă în greutate. Tot acum hemoroizii pot să îți creeze problemă. Dacă îi aveai sau nu, acum devin mai umflați. Folosește remedii naturale precum baie în ceai de mușetel și cremă de galbenele.

Desi bebe ramane activ, si vei simti miscarile, nu va mai putea sa faca acrobatii. Amandoi puneti in greutate. Tu vei pune cam 400 de grame pe saptamana, iar bebe isi va dubla greutatea. In aceasta saptamana bebe este ocupat sa clipeasca, sa priveasca, sa apuce cordonul ombilical, sa se strambe, sa faca pipi si sa asculte sunetele din jurul lui. Exact ce va face si in primele trei luni de la nastere, fara camera foto si buncii alinai in jurul patutului. La sfarsitul saptamanii cantareste 1800 de grame si masoara 43 de centimetri. Cam cat o pereche de cizme ... cele cu toc, pe care le vei purta peste cateva luni din nou.

Daca medicul iti recomanda, sau tu iti doresti, poti sa intri in concediu prenatal. Este momentul sa te odihnesti cu adevarat, chiar daca ai trecut pe program de 6 ore. Stai acasa si odihneste-te. Este cel mai bine si pentru tine si pentru cel mic. Daca nu se poate, cere o reducere a programului la 4 ore, sau sa lucrezi de acasa. Ai acest drept. Continua si cumparaturile pentru bebe cu lucrurile esentiale pentru baita (cadita, sapun, sampon, prosoape, ulei de corp) si nu uita de cele trei termometre: pentru corp, cel de camera (care sa masoare si umiditatea) si pentru apa.

Te gandesti: "Bebe sigur va fi ori fotbalist, ori castigator la Dansez pentru tine, ori viitorul Michael Flatley, la cum da din picioare."

Saptamana 33

Esti uriasa – asa te simti – si ai senzatia ca bebe deja face ce vrea cu tine. Mergi la toaleta de 5 ori pe noapte, nu iti gasesti o pozitie confortabila de somn, ai visuri din ce in ce mai reale. Trezitul noaptea este doar un antrenament pentru sesiunile de alaptare. De acum incepi sa devii obsedata de travaliu si nastere. Incepi sa visezi ca totul este simplu si frumos: cateva mici contractii nedureroase, o mica impingere si hop! bebe a iesit. Este frumos sa nu iti pierzi speranta, insa este mai bine sa fii pregatita pentru orice. Informeaza-te in privinta medicatiei care te ajuta sa scapi de dureri si gandeste-te bine daca vrei sau nu epidurala. Trebuie sa fii hotarata de la inceput, altfel ar putea fi prea tarziu, iar cand durerile sunt prea mari, epidurala sa fie imposibila.

Vestea buna in aceasta saptamana este ca bebe are sistemul respirator complet matur. Asta inseamna ca daca s-ar naste in aceasta saptamana, sunt sanse mari sa fie un copil perfect sanatos. Acum bebe poate detecta bine lumina si poate face diferenta intre noapte si zi. Pupilele i se contracta si dilata, ca raspuns la stimuli luminosi. Oasele craniului sunt moi si inca nu sunt legate unul de celalalt, pentru a permite juniorului sa treaca nevatamat prin vaginul tau. Acum cantareste aproximativ 2000 de grame si are o lungime de 44 de centimetri.

Este momentul sa iti pregatesti bagajul pentru spital, atat pentru bebe cat si pentru tine. Nu ingramadi foarte multe, doar lucrurile de baza. Incepe cu momentul internarii si termina cu plecarea acasa, si ia in considerare lucrurile fara de care nu poti trai. Nu uita ca partenerul tau va fi acolo, si orice lipsa vei avea, o va putea suplimenta foarte repede. Pune bagajul undeva la indemna, astfel incat, cand incepe travaliul, sa puteti iesi pe usa cat mai repede.

Te gandesti: "As vrea o noapte de somn neintrerupt. Voi mai avea vreodata?"

Saptamana 34

Esti pregatita, ai tot ce iti trebuie pentru bebe, bagajul pentru spital este gata, nu mai ramane decat sa astepti ... si sa astepti ... si sa astepti. Si, sa speram, ca daca totul merge bine, vei mai astepta inca 6 saptamani. Nu dispera, ramai calma, si savureaza fiecare moment de liniste, alaturi de prieteni, de o carte buna sau de partenerul tau. Somnul incepe sa devina din ce in ce mai pretios, poate pentru ca te duci des la toaleta, sau pentru ca nu gasesti o pozitie confortabila, poate pentru ca te trezeste propriul sforait sau pentru ca nu te poti opri sa nu te gandesti la filmuletul cu nasterea naturala vazut acum cateva zile, sau, nu cumva, faci liste cu ce iti mai trebuie in gand?

Bebelusul pare sa fie acoperit cu un strat de branza cremoasa. Vernixul, aceasta substanta care ii protejeaza pielea de lichidul amniotic va putea sa fie observata de tine dupa nastere, in zonele mai usor de curatat: dupa urechi, la subrat. In schimb, languno, acel strat de par care il acoperea pe bebe, a disparut aproape de tot. Bebe incepe sa isi dezvolte propriul sistem imunitar, si nu se mai bazeaza numai pe anticorpii pe care ii transmitsi tu prin placentă. Acum cantărește aproape 2200 de grame si masoara 45-46 de centimetri.

Deja de acum ai idee, sau trebuie sa ai, despre cum si unde vei naste. Indiferent ca alegi nasterea naturala, in apa, cezariana, indiferent ca vrei sa fii inconjurata de rude, ca preferi numai pe partenerul tau, ca vrei epidurala sau nu, tot ceea ce este important este sa fii sigura pe decizia ta si sa ai incredere in medic. Desigur, planurile se pot schimba, in functie de "preferintele" bebelusului, de aceea trebuie sa fii informata, si sa iei in considerare toate posibilitatile.

Te gandesti: "Daca acum abia ma urc pe pat pentru ecografie, cand o sa nasc ce fac? Or sa cheme tot personalul spitalului?"

Saptamana 35

Se apropie ziua cand vei face cunostinta cu fiul sau fiica ta, asa ca este mai bine sa te concentrezi pe acel moment, si nu pe ceea ce se va intampla pana ajungi in acel moment. Pentru ca bebe se face din ce in ce mai mare, simti ca ti-a ocupat tot corpul, simti cum iti impinge toate organele. Inainte sa ramai insarcinata, uterul tau era o mingiuta cat pumnul tau, ascuns in spatele pelvisului, acum este cat un pepene si se intinde pana in dreptul coastelor. In acest moment al sarcinii aproximativ 1/6 din totalul sangelui din organism este concentrat pe vasele de sange din jurul uterului. Incepand de acum vei vizita medicul in fiecare saptamana, rugandu-te de fiecare data sa iti spuna cand vei naste.

In aceasta saptamana bebe primeste ultimele retusuri, depune in continuare grasime si oricand se poate intoarce cu capul in jos, pentru pozitia de nastere. Nu mai are mult spatiu de miscare, asa ca nu vei mai simti lovituri, ci mai degraba impingeri. Ficatul juniorului a inceput sa proceseze, iar unghiile sunt deja foarte mari. Acum cantărește aproximativ 2400 de grame si poate ajunge la o lungime de 46-48 de centimetri.

Daca nu esti sperziata de durerile travaliului si ale nasterii ori esti extreme de curajoasa ori esti in faza de negare. Este normal sa fii sperziata, este si mai normal sa iti faci griji si este la fel de normal sa uiti toate aceste ganduri in momentul in care iti tii copilul in brate.

Te gandesti: "Cum este posibil sa simt ca sunt inghesuita din interior?"

Saptamana 36

Mai ai mai putin de o luna si vei incepe o noua etapa in viata ta. Termina pregatirile pentru venirea lui bebe, aranjeaza-I camera, mai verifica o data bagajul, cumpara ultimele accesorii si linisteste-te. Chiar daca iti vine greu, nu trebuie sa grabesti venirea lui pe lume. Cand va fi gata, vei simti ... din plin. Va veni exact atunci cand vei simti ca nu mai poti! Trebuie doar sa te informezi si sa te asiguri ca recunosti simptomele travaliului.

Bebelusul este complet dezvoltat, acum nu face altceva decat sa depuna grasime, penru a-si putea regla temperatura cand va parasi cuibul sau confortabil si calduros. Bebe va avea 15% grasime la nastere. Acum are gingiile complet formate, are formata deja si o rutina de somn, si reactioneaza la sunete si la lumina precum un nou-nascut. Bebe poate ajunge acum la 2800-3000 de grame si la o lungime de 47-50 de centimetri.

Chiar daca instinctul de cuib devine din ce in ce mai puternic, lasa frecatul gresiei, si mai bine relaxeaza-te. Inotul intr-o piscina poate sa fie solutia problemei tale: te vei simti foarte usoara, si oricum, in acest moment, putin iti mai pasa de cum arati in costumul de baie.

Te gandesti: “Ce minunat ar fi acum fara gravitatie. Taxi! Pe luna, te rog!”

Saptamana 37

Poti sa intri in travaliu in orice moment. Este un gand terifiant, uimitor si coplesitor in acelasi timp. Partea buna este ca in momentul in care se va intampla, nu vei avea timp sa analizezi, totul se va petrece repede. Nu uita ca si partenerul tau are la fel de multe emotii ca si tine, si poate pentru el este mult mai dificil sa aiba responsabilitatea ta si a bebelusului sau sa stea de cealalta parte a zidului in timpul nasterii si sa nu stie ce se intampla.

Oricum ar fi, ai ajuns la final, bebelusul tau, daca se naste acum, este considerat la termen, este complet dezvoltat si tu abia astepti ca bebelusul sa scoata capul, la propriu. Cresterea bebelusului scade dramatic in aceasta saptamana. Oasele inca sunt moi si pliabile si se vor solidifica dupa nastere. Chiar daca este gata “copt”, bebe inca se mai pregateste pentru viata de afara, exersand respiratia, suptul, somnul, urinatul si eliberarea gazelor. Tot ce nu poate practica este plansul si tipetele, inasa, cu siguranta, va recupera cand se va naste. In acest moment bebelusii variaza in greutate si lungime. Media este de 49 de centimetri lungime si de 2800 de grame in greutate.

Chiar daca ai multa energie, si vrei sa faci multe lucruri cel mai bine este sa te abtii si sa te relaxezi. Casa este curata luna, camera copilului este aranjata in cel mai mic detaliu. Stim ca mai mult de 5 minute nu poti fi atenta la film, sau la cartea pe care o citesti, asa ca mai bine aseaza-te in pat si pur si simplu lasa-ti gandurile sa zboare, imagineaza-ti cum va fi bebelusul, ce veti face impreuna, lasa-te purtata in ganduri pana la adolescenta lui si inapoi.

Te gandesti: “Nu pot sa dorm, nu pot sa ma aplec, nu pot sa merg ... dar pot sa imit perfect o balena esuata.”

Saptamana 38

Mai ai numai doua saptamani, si esti super ocupata. Stergi din nou praful in casa, speli hainutele copilului, ii rearanjezi salteluta si iei din nou la rand fiecare maieut, fiecare tricou si fiecare pantalonas. Le admire dragalassenia, le impachetezi la loc si iar le desfaci, iar la admire si iar le pui la loc. Vei face asta pana va veni momentul nasterii. In acest moment gandul iti este numai la nastere si la bebe si nimeni si nimic nu te poate scoate din ale tale. Pe masura ce se dilata cervixul, s-ar putea sa pierzi dopul de mucus, cel care sigileaza cervixul si previne infectia in timpul sarcinii. Insa asta nu inseamna neaparat ca incepe travaliul. Fii atenta la orice durere, orice schimbare pe care o simti in zona uterului si a pelvisului.

Intestinele bebelusului tau au acumulat destul meconiu – numele de cod pentru primul caca al bebelusului – , care este eliminat imediat dupa nastere. Unghiile sale au crescut si ii depasesc varfurile degetelor. Plamanii si creierul continua sa i se maturizeze, de fapt asta se intampla pana la adolescent. Bebe a ajuns acum la 3000 de grame si are intre 48 si 51 de centimetri lungime.

Te gandesti: “Sper sa nu mi se rupa apa in cel mai nepotrivit moment, precum la restaurant, sau in timp ce imi fac pedichiura, sau in supermarket.”

Saptamana 39

Pe masura ce data oficiala a nasterii se apropie, ai emotii din ce in ce mai mari. Trebuie sa stii ca mai putin de 10 procente dintre femei nasc in ziua preconizata. Daca simti ca ai intrat in travaliu, suna-ti medicul si mergi la spital. Mai bine o alarma falsa decat sa nasti acasa, in pat, cu partenerul lesinat langa.

Bebe sughite din ce in ce mai des. Languno – stratul de par fin care acoperea pielea copilului – a disparut complet. Vei mai gasi ceva urme pe umeri, frunte si gat. Nu te speria, va cadea in cateva saptamani de la nastere. Culoarea pielii se schimba de la roz-rosu la alb sau roz-albastru. Aceste schimbari depind de cantitatea de grasime pe care a depus-o in ultimele saptamani. In acest moment circumferinta capului este apropiata de cea a abdomenului. Bebe are o greutate aproximativa de 3200 de grame si intre 50 si 52 de centimetri lungime.

De indata ce prima contractie apare, cum iti recapeti suflul, exista cateva persoane pe care ai vrea sa le suni. Asa ca pune-le pe speed dial. Acum ca mai ai foarte putin, este chiar obligatoriu sa te relaxezi.

Te gandesti: “Daca mai aud pe cineva ca ma intreaba cand nasc, o iau razna!”

Saptamana 40

Gata! Ai ajuns la final de drum! Si inceput! In orice moment iti vei putea tine bebelusul in brate si ii vei putea fredona cantece de leagan in soapta. Verifica inca o data geanta pentru spital, camera copilului si tine-o pe mama ta pregatita sa se indrepte in orice moment spre spital. Travaliul poate incepe oricand, cercetatorii chiar au dovedit ca bebe emite un semnal hormonal care declanseaza travaliul. Deci, va veni cand este el pregatit.

Bebe este acum copt pe deplin. Pentru ca o parte din hormonii tai au trecut in sistemului juniorului, organelle sale genital si sanii pot sa fie mai mari decat te-ai astepta. Lucru cat se poate de normal, asa ca nu trebuie sa te alarmezi. Bebelusii variaza in dimensiuni la momentul nasterii, insa media este de 3400-3700 de grame si o lungime de 48-52 de centimetri. La nastere bebe are un total de 300 de oase. Unele se vor uni, pentru ca la maturitate sa ajunga sa aiba 206 oase.

Te gandesti: “Inca o contractie ... si eu care credeam ca durerea de masea este ingrozitoare!”

Analize si ecografii in in al treilea trimestru de sarcina

- Analizele uzuale de sange si urina
- Analiza secretiilor vaginale
- Ecografia de morfologie fetala (intre saptamanile 30 si 32)

INTERVIU: Nicoleta Popa, 33 de ani, insarcinata in 28 de saptamani



Care au fost sentimentele care au definit momentul cand ai aflat ca esti insarcinata?

Foarte fericita!!! Ne doream si a venit cand a vrut el...nu noi!

Bebelusul creste. Devin ecografiile mai interesante, mai emotionante?

Prima cred ca a fost cea mai interesanta, in rest nu prea inteleg mare lucru mai ales ca mi-era rau sa ma uit la tv, ma ametea!

Cand ai simtit prima miscare a bebelusului?

Intr-o seara, am crezut ca mi se pare dar m-a attentionat discret ca e acolo!!

Burtica incepe sa se faca din ce in ce mai mare. Care sunt schimbarile fizice cele mai evidente si care te incomodeaza cel mai mult?

Burtica mare, dureri de spate. Sani frumosi! In rest sunt ok!

Cum impaci munca si exercitiul fizic cu sarcina?

Acum e mai greu, in 7 luni..dar merg la servicii, o singura zi am stat acasa cand am fost foarte racita.

Ai parte de pofta? Care sunt cele mai intense, care mai ciudate?

Nu cred in asta! Mi se pare un mit. Mi-e pofta in limite normale, ca si pana sa fiu insarcinata! Daca vreau sa ma amuz de sotul meu pot sa-l trimit noaptea pe drumuri!

Ce analize si ecografii ti-ai facut in acest trimestru?

Cele uzuale si obligatorii. Morfologia fetala si cam atat cred.

Care este cea mai mare temere a ta privind restul sarcinii?

Mi-e teama de nastere, vreau si imi doresc din tot sufletul sa fim sanatosi! Mi-e frica de anestezia in coloana (probabil ca nu-mi face anestezie totala). Inca nu stiu!

INTERVIU: Mihaela Nita, 28 de ani, insarcinata in 33 de saptamani

Care au fost sentimentele care au definit momentul cand ai aflat ca esti insarcinata?

Trebuie sa recunosc ca am fost oarecum sceptica pana aproape de al doilea trimestru, pentru ca am pierdut sarcina anterioara la cateva saptamani. Am hotarat totusi sa ma bucur de fiecare zi, insa ceva mai detasat, ca sa evit o eventuala dezamagire. Insa, pe masura ce sarcina a progresat si totul s-a dovedit a fi ok, am inceput si eu sa ma atasez de ideea ca voi fi mama pentru a doua oara.



Burtica este mare acum. Care sunt schimbarile fizice cele mai evidente si care te incomodeaza cel mai mult?

Burtica este intr-adevar mare. Mult prea mare, chiar, daca ar fi sa compar cu prima sarcina. La 33 de saptamani a depasit deja dimensiunile pe care le-am avut la termen, in sarcina anterioara. In afara de castigul in greutate, insa, nu am avut alte inconveniente pana acum.

Miscarile bebelusului sunt puternice in acest trimestru. Cand se manifesta cel mai intens?

Dimpotriva. Desi activ la intervale regulate, atat ziua, cat si noaptea, de

data asta am de-a face cu un bebe foarte gentil. Total opus situatiei din prima sarcina.

Cu somnul cum te impaci? Ce pozitie de somn preferi?

Somn, dulce somn. Credeam ca nu voi mai avea parte de el pana dupa nastere, insa de doua saptamani, de cand bebe s-a intors cu capul in jos, am avut parte de acelasi somn odihnitor ca inainte ca marimea burtii sa devina un inconvenient. Acum am parte de luxul de a alege intre a dormi pe partea stanga sau chiar si pe partea dreapta, sau pe spate, pentru intervale

mai scurte, insa.

Ai parte de pofte? Care sunt cele mai intense, care mai ciudate?

Nu am avut parte de pofte iesite din comun pana acum.

Ai inceput sa cumperi lucrusoare pentru bebe?

Inca nu. Insa nici nu va mai fi o investitie atat de mare, din moment ce vom folosi in mare parte lucrurile "mostenite" de la primul copil.

Ce analize si ecografii ti-ai facut in acest trimestru?

O ecografie simpla, pentru a verifica greutatea si dimensiunile, mi s-a facut la fiecare control de pana acum – asta cam o data la fiecare 4 saptamani, respectiv 3, acum. Un set de analize, insa, am facut doar la 20 de saptamani. Aici, in Olanda, unde locuiesc acum, se practica o "politica" ceva mai neinterventionista. Pe cat posibil, sarcina este lasata sa evolueze cat mai natural, daca nu sunt motive de ingrijorare.

Care este cea mai mare temere a ta privind nasterea?

Am ales nasterea naturala, ca si prima data, si sper ca totul va decurge la fel de repede si usor ca si atunci.

ALIMENTATIA IN SARCINA

Vitaminele prenatale

Oricat de bine te-ai hrani, este foarte posibil si indicat ca medicul sa iti recomande vitamine prenatale in timpul sarcinii cu un continut ridicat de vitamine si minerale, in special acid folic, calciu si fier. Administrarea regulata a vitaminelor prenatale pe toata durata sarcinii reduce riscul aparitiei preeclampsiei (hipertensiune arteriala si castig in greutate al mamei, care se poate complica pana la moartea fatului si insuficienta renala acuta a mamei).

De ce am pofte?

Nu exista niciun raspuns definitiv cu privire la motivul pentru care femeile gravide tanjesc dupa anumite alimente in dieta lor. De fapt, este de asemenea comun pentru femeile gravide de a nu avea nicio pofta pe tot parcursul sarcinii. Cu toate acestea, au fost propuse mai multe explicatii stiintifice de catre cercetatori care au incearcas raspunsuri pentru acest fenomen:

- **Schimbarile hormonale din timpul sarcinii** pot modifica simturile unei femei. Hormonii de sarcina pot face o femeie sa tanjeasca dupa alimente sau dupa mirosuri pe care nu le-a suportat inainte. Aceasta ar putea explica, de asemenea, de ce femeile aflate la menopauza experimenteaza de multe ori si ele cu poftele si aversiunile alimentare.
- **Deficientele nutritionale temporare** pot provoca pofte, cu toate acestea, acest motiv nu ar explica de ce unele femei isi doresc sa manance mai mult decat aportul caloric normal. Specialistii sustin ca o pofta pentru muraturi ar putea indica un nivel scazut de sodiu in sange, in timp ce pofta de ciocolata poate fi declansata de o deficiente de vitamina B. O pofta de carne rosie poate indica o nevoie de proteine, in timp ce pofta de piersici ar putea fi un rezultat de niveluri scazute de beta-caroten. Iar nevoie de fructe poate semnala un deficit de Vitamina C.
- **Nevoile emotionale** sunt in raport cu dieta. O femeie insarcinata poate avea pofta de anumite alimente, constient sau inconstient, ca raspuns la nevoile emotionale. Multe femei gravide ravnesc dupa alimente care le amintesc de copilaria lor sau pe fond religios si cultural. Stresul te poate face sa rontai mai mult decat de obicei.
- **Simptome de aparare ale organismului** impotriva unor alimente daunatoare sarcinii,

cum ar fi greata si varsaturile. Acestea pot pot fi baza pentru aversiunile la anumite produse alimentare, precum si pica pe anumite produse non-alimentare in timpul sarcinii. Substante ca bicarbonatul de sodiu provoaca un disconfort digestiv, in timp ce cafeaua, alcoolul, alimentele prajite pot induce greata, precum si prejudicii bebelusului tau. Asadar organismul are o intepciune proprie si respinge lucrurile daunatoare pentru sarcina ta.

Alimente interzise in sarcina

Carnea cruda - Nu manca niciodata in timpul sarcinii carne cruda cum este sushi, fructele de mare (in special scoicile), carne de vita, porc sau pui nepreparate termic deoarece risti te contaminezi cu salmonella, toxoplasma sau alte bacterii.

Mezelurile - Exclue din dieta ta si mezelurile deoarece acestea pot fi contaminate cu listeria care poate provoca avort spontan. Poti manca mezeluri doar daca le prepari termic pentru a elimina eventualele bacterii.

Ouale crude - Evita ouale crude deoarece pot contine Salmonella, o bacterie care te poate imbolnavi atat pe tine cat si pe copilul tau. Aceasta poate provoca complicatii in dezvoltarea normala a fatului si chiar malformatii. Atentie la unele sosuri pentru salate, inghetata, lichior de oua si unele creme deoarece pot contine in compozitia lor si oua crude. Ouale crude sunt in topul alimentelor care trebuie evitate in timpul sarcinii.

Pestele cu o cantitate mare de mercur - Daca iti plac mancarurile exotice care contin peste oceanic trebuie sa renunti la ele. Unele sortimente de peste provenit din ocean pot avea acumulari mari de mercur precum macroul, rechinul, pestele sabie si somonul. O cantitate mare de mercur ajuns in sangele femeii insarcinate poate afecta copilul. Acesta poate suferi leziuni grave ale creierului care pot duce la o intarziere in dezvoltare

Laptele nepasteurizat - Un alt aliment pe care trebuie sa il eviti este laptele nepasteurizat, deoarece poate contine o bacterie numita listeria care iti poate pune in pericol sarcina. De aceea cand consumi lapte trebuie sa fii foarte atenta sa fie pasteurizat sau foarte bine fiert.

Cofeina - O femeie insarcinata trebuie sa fie foarte atenta si la cantitatea de cofeina pe care o consuma. Desi multe studii spun ca este in regula daca consumi cofeina cu moderatie, altele spun ca aceasta poate produce avorturi spontane, nastere prematura, greutate mica la nastere sau simptomul de sevraj la sugari. Acest lucru inseamna ca fatul devine dependent de cofeina din burta mamei deoarece cofeina consumata de tine in cantitati mari ajunge prin cordonul ombilical la copil. Dupa nastere acesta nu mai primeste nutrimentele din cofeina si astfel intra in sindromul de sevraj. Daca vrei sa reduci riscul unei astfel de urmari evita cofeina mai ales in primul trimestru al sarcinii. Iar daca esti o mare iubitoare de cafea, alege una decofeinizata care nu iti va pune in pericol sarcina.



Unele sortimente de branzeturi - Branzeturile moi precum Brie, Camembert si Feta deasemenea trebuie evitate deoarece pot contine bacterii daunatoare in timpul sarcinii.

Daca vrei sa ai o sarcina usoara si fara probleme iata si cateva sfaturi in legatura cu prepararea alimentelor:

- Ai grija ca toate alimentele pe care le consumi sa fie proaspete.
- Dezgheata carnea intotdeauna in frigider, niciodata la temperatura camerei.
- Spala foarte bine legumele si fructele inainte sa le consumi.
- Prajest foarte bine carnea, nu o lasa in sange niciodata.
- Daca ai umblat cu carne cruda spala-te bine pe maini inainte sa umbli cu legume.
- Inalzește mancarea gatita doar o singura data.

Alimente recomandate in sarcina

Daca vrei sa fii sigura ca alegi alimentele sanatoase pentru perioada de sarcina, respecta un principiu simplu: piramida nutritionala! Iata cum trebuie sa alegi alimentele, baza fiind cea mai importanta!

Dulciuri
Uleiuri Ciocolata

Carne Branzeturi Lactate
Oua Nuci Alune Migdale Morcovi

Banane Ananas Zmeura Capsuni Portocale
Mere Salata Castraveti Ridichi Varza Rosii Ceapa

Orez Grau Ovaz Secara Orz Paine Cartofi Paste fainoase

INGRIJIREA CORPULUI IN SARCINA

Kilogramele in plus in sarcina

Nu este nevoie sa mananci pentru doua persoane, asa cum probabil ai auzit, deoarece in sarcina greutatea se poate mari rapid daca nu ai grija de alimentatie. Este adevarat ca trebuie sa ii oferi micutului toate elementele nutritive pentru o dezvoltare optima, insa trebuie sa stii ca nu este indicat sa consumi cu mai mult de **300 de calorii** pe zi fata de perioada cand nu erai insarcinata.

Greutatea in timpul sarcinii variaza la fiecare gravida in parte, in functie de greutatea pe care aceasta o are inainte de instalarea sarcinii. **Cum calculezi IMC?** Mai intai, inmulteste valoarea inaltimii tale cu aceeasi valoare, apoi imparte greutatea la rezultatul anterior obtinut. De exemplu, iata cum arata raportul pentru o femeie cu inaltimea de 1,70m si greutatea de 55kg:

Exemplu: $IMC = 55 / (1,70 \times 1,70) = 19.03 \Rightarrow$ greutate ideala

Cele 4 tipuri de IMC:

1. $IMC < 18,5$ kg - subponderala;
2. $IMC = 18,5 - 25$ kg - ideala;
3. $IMC = 25 - 30$ - supraponderala;
4. $IMC = 30 - 40$ - obeza.

Daca ai o greutate sub limita minima, cu IMC mai mic de 18,5, trebuie sa iei in greutate ceva mai mult pentru ca implicit trebuie sa mananci mai mult, deoarece 80% din femeile subponderale nasc bebelusi cu greutate sub limita normala. In cazul tau, greutatea acumulata in sarcina trebuie sa fie de maximum 19 kg.

Daca ai o greutate normala, cu IMC intre 18,5 - 25, in timpul sarcinii ar trebui sa acumulezi maximum 14 kg. In primele 3 luni de sarcina vei lua aproximativ 2 kg in, pentru ca apoi sa acumulezi cate 500 g pe saptamana, pana la final.

Daca esti supraponderala, cu IMC intre 25 - 30, greutatea acumulata in sarcina nu trebuie sa depaseasca 12 kg. In primul trimestru vei lua in greutate 2 kg, apoi sa acumulezi 250-300 grame in fiecare saptamana pana la nastere.

Daca esti obeza inainte de instalarea sarcinii, atunci nu ai voie sa acumulezi in sarcina mai mult de 6 - 10 kg, acumuland cam 1,5 - 2 kg in primele 3 luni si 200 - 250 grame saptamanal in urmatoarele 6 luni de sarcina.

Daca urmeaza sa nasti gemeni, indiferent de greutatea ta initiala, greutatea pe care este normal sa o acumulezi este suma celei pentru un singur copil plus inca jumatate din aceasta. Astfel, daca ai o greutate normala si o sarcina gemelara, este normal sa te ingrasi intre 15 si 21 de kg.

Cum te lupți cu vergeturile in sarcina

Din cauza ruperii fibrelor de collagen si elastina, acele substante miraculoase care mentin elasticitatea si stralucirea pielii, in timpul sarcinii apar mici dungulite mov care treptat devin albe in zonele supuse intinderii, precum sani, fese, abdomen.

Din pacate nu exista un remediu eficient pentru ele, mai ales ca apar din cauza nivelului ridicat de hormoni. Insa poti sa te lupți cu aspectul lor, sa hidratezi bine pielea, si ai siguranta ca nu vor aparea atat de multe si nu vor fi atat de inestetice.

Vergeturile de pe sani sunt cele care deranjeaza cel mai tare viitoarele si proaspetele mamici. Aceste vergeturi apar in a patra luna de sarcina si se extind si pe perioada alaptarii. Iata cum le poti combate:

Acizii alfa hidroxi sunt derivati din plante - acizi din fructe - cresc regenerarea celulara, indepartand straturile superioare ale pielii, cele de celule moarte, si permitand noilor celule, mai sanatoase sa le ia locul, imbunatatind aspectul si elasticitatea pielii si oferind pielii capacitatea de a absorbi mai bine cremele hidratante.

Vitamina C este un antioxidant care isi aduce un aport urias in productia de collagen, dar si in sinteza hormonilor. O crema pe baza de vitamina C este un luptator redutabil pentru sanatatea si elasticitatea pielii, este un puternic hidratant care catifeleaza pielea, o curata si o exfolieaza. Daca vrei sa ai parte de vitamina C in organism, consuma alimente precum papaya, citrice, pepene, fructe de padure, conopida, fructul pasiunii, varza, castraveti, patrunjel, ardei, ficat, fructe de mare.

Vitamina E este si ea un antioxidant care incurajeaza productia de collagen si repararea celulara. Este vitamina recomandata de medici pentru a inlatura efectele inestetice ale unei operatii. Astfel, poti sa apelezi la capsule de vitamina E, insa majoritatea cremelor care se lupta cu vergeturile contin vitamina E. Astfel de creme au un efect anti-inflamator, si se lupta si cu agravarea vergeturilor. Vitamina E se regaseste in alimente precum semintele de floarea-soarelui, nuci, fructe de padure, cereale integrale, legume cu frunze verzi, alune, peste.

Scapa de picioarele umflate din sarcina

În timpul sarcinii, corpul viitoarei mame acumulează mai multă apă decât de obicei. Apoi, au loc modificări chimice în structura sângelui, cu același efect. În plus, uterul crește și depune presiune asupra venelor din pelvis. Ceea ce înseamnă că circulația sângelui înapoi, dinspre picioare înspre inimă, este încetinită și că asta forțează fluidele din corp să se acumuleze în țesuturile din picioare și din glezne. Și astfel, tu constată că îți se umflă picioarele... Acest exces de lichid în țesuturi se numește edem și este firesc în timpul sarcinii. Nu este periculos, ci mai degrabă neplăcut.

Când însă **putem banui că ceva nu este în regulă?** Atunci când:

- Ți se umflă nu numai gleznele, picioarele și mainile, ci și **fata ori porțiunea din jurul ochilor.**
- Mainile ți se umflă excesiv (**te strange inelul sau verigheta**)
- Picioarele ți se umflă **deodată, brusc și exagerat**
- Se umflă un picior **evident mai tare decât celălalt**
- Simți **durere în extremități**, în special în pulpe

Poti reduce disconfortul edemelor astfel:

Poarta numai sosete care nu te strang, pentru a nu-ți încetini și mai mult circulația sanguină. La fel și pantofii: cel mai probabil ți-au rămas mici, așa încât achiziționează sau împrumută de la prietene vreo două perechi mai mari. Pot fi din material ușor elastic: pielea, de exemplu, se mai lasă dacă o îmbibi cu spirt. Ai nevoie ca **incălțările să îți lase piciorul să respire** și să nu te strângă.

Întinde-te pe pat sau pe canapea și înalță-ți picioarele, mai sus de nivelul capului. Cât mai sus: uneori poți simți nevoia să le urci efectiv "pe pereti". Când ești la muncă, poți cel puțin să le ridici și să le sprijini pe un teanc de cărți sau pe o cutie, sub birou.

Atunci când stai pe scaun, evita să îți încrucișezi gleznele sau picioarele: pentru că în acest fel, încetini și tu circulația sângelui. Nu le ții unul peste celălalt, ci întinde-le sau găsește-le o altă poziție comodă.

Întinde-ți picioarele atunci când stai pe scaun! Mai întâi întinde un picior cu varful în față, pe orizontală, după care îndreaptă varful piciorului spre tine și du călcăiul în față, astfel încât să simți cum se întind mușchii gambei. Apoi rotește-ți gleznele.

Bea multă apă. Macar 6 pahare pe zi. Cui pe cui se scoate. Se pare că apa este reținută mai puțin, atunci când ești suficient de hidratată și poate "circula" în corpul tău. Fa exerciții fizice ușoare sau înscrie-te, dacă ai cum, la un curs de aerobic în apă. Mai poți să înoti, să mergi cu bicicleta sau pur și simplu să te plimbi. Ai nevoie de puțină mișcare, iar aceasta reduce și senzația neplăcută că ești "umflată".

Mananca sănătos, fără multă sare și fără junk-food.

Epilarea în sarcină

Epilarea cu ceară

Epilarea în timpul sarcinii cu ceară, în special în primul trimestru, poate cauza iritații ale pielii, datorită problemelor de circulație și a sensibilității crescute ale pielii. Durerea în cazul epilării cu ceară în special caldă va fi mult mai mare decât în mod obișnuit. Pot apărea contractii, sau din cauza căldurii se poate semnala o dilatare a vaselor de sânge care va duce mai

Epilarea cu ceara

Epilarea in timpul sarcinii cu ceara, in special in primul trimestru, poate cauza iritatii ale pielii, datorita problemelor de circulatie si a sensibilitatii crescute ale pielii. Durerea in cazul epilarii cu ceara in special calda va fi mult mai mare decat in mod obisnuit. Pot aparea contractii, sau din cauza caldurii se poate semnala o dilatare a vaselor de sange care va duce mai apoi la formarea varicelor. De aceea medicii nu recomanda epilatul cu ceara calda in timpul sarcinii. Ca alternativa poti apela la benzile de ceara rece cumparate din comert, care sunt eficiente si te scutesc de eventuale probleme.

Epilarea cu crema depilatoare

O metoda populara in randul femeilor este cea a epilatului cu crema. Inofensiva la prima vedere, va trebui sa tii cont de burtica ta daca te hotarasti sa apelezi la o astfel de modalitate si va trebui sa iei in calcul eventualele neplaceri. Dupa cum am spus, pielea prezinta o sensibilitate crescuta in timpul sarcinii, lucru ce poate fi agravat de o astfel de crema. Din cauza substantelor continute, cum ar fi amoniacul, riscul aparitiei iritatiilor este mult mai mare. Poti preveni insa foarte simplu acest lucru, si anume, ai grija la timpul de actionare al cremei. Daca il respecti pe cel indicat pe flacon, nu vei intampina probleme. Exista formule speciale de creme depilatoare special concepute pentru femeile insarcinate. Le poti folosi fara probleme. Dezavantajul acestei metode este aceea ca firul de par este indepartat doar de la suprafata, crescand foarte repede inapoi.

Epilarea cu lama de ras

Comoda si inofensiva, aceasta metoda este preferata mai ales de femeile insarcinate deoarece nu prezinta nici un risc, iar pielea ramane fina si catifelata. Singurul inconvenient este acela ca firele de par cresc foarte repede inapoi. Putem spune chiar ca epilatul cu un aparat de ras este cel mai popular atat in randul femeilor fara burtica cat si in randul celor insarcinate, deoarece nu prezinta nici un fel de contraindicatie. Ai grija insa la iritatiile ce pot aparea in zone sensibile precum axila sau zona inghinala. Le poti preveni foarte usor folosind o crema speciala de dupa ras sau o pudra fara parfum care va calma pielea.

Epilarea cu epilatorul electric

Daca te hotarasti sa apelezi la aceasta varianta de epilare in timpul sarcinii va trebui sa tii cont de un aspect si anume daca pielea ta este deja obisnuita cu durerea sau nu.

Daca utilizezi aceasta modalitate de multa vreme, poti apela la ea si in timpul sarcinii deoarece nu vei resimti o durere foarte mare.

Insa daca te hotarasti sa incerci pentru prima oara in perioada sarcinii, pielea ta fiind foarte sensibila, vei resimti mult mai mult durerea. Asadar, sarcina nu este momentul oportun pentru a utiliza epilatorul.

Epilarea cu laser

Epilarea in timpul sarcinii cu laser este interzisa, deoarece laserul poate afecta fatul. Tocmai de aceea, posibilitatea de a gasi un cabinet specializat care sa accepte acest lucru este destul de mica, deoarece riscurile unei astfel de interventii sunt destul de mari iar efectele secundare nu sunt clare nici pentru specialisti.

Fii asadar o viitoare mamica precauta si ai grija atat de frumusetea ta cat si de sanatatea sarcinii tale. Chiar si lucrurile care par banale la prima vedere, cum ar fi epilatul, prezinta riscuri pe care trebuie sa le stii si sa le iei in calcul.

Tu ce metoda de epilare ai folosit sau folosesti in timpul sarcinii?

Datorita acestor simptome, femeia insarcinata poate sa nu fie atrasa de ideea de a face sex. Insa, dragi tatici, nu va alarmati, aceste afectiuni minore nu dureaza 9 luni asa ca viata sexuala nu are de ce sa inceteze. Puteti fi uimiti de cat de senzuala poate fi partenera voastra insarcinata. Pe langa toate aceste simptome, nu tocmai placute, exista si unul mai bun: organele genitale ale unei gravide sunt acum puternic irrigate cu sange si astfel excitatia devine mai intensa. Un studiu arata ca femeile insarcinate sunt predispuse la orgasme multiple. O pozitie buna pentru aceasta etapa a sarcinii ar putea fi:

Femeia deasupra. Se mai numeste si "on top". Aceasta pozitie ofera beneficiul ca gravida sa aiba controlul adancirii si unghiului de penetrare. Mai tarziu, in timpul sarcinii s-ar putea ca aceasta pozitie sa fie mult prea obositoare, deoarece soldurile femeii sunt un motiv de ingrijorare datorita greutatii, asadar s-ar putea sa preferati o noua pozitie.

Pozitii sexuale pentru al doilea trimestru de sarcina

Expertii spun ca viitoarele mamici ar trebui sa evite pozitia culcat pe partea dreapta pentru perioade lungi de timp, dupa primul trimestru de sarcina (cand sarcina a trecut de aproximativ 4 luni).

Pe marginea patului. Aceasta ofera multe posibilitati pentru un confort sporit in timpul sarcinii. Femeia poate sta la marginea patului, pe spate, insa sprijinindu-se in coate si partenerul sau poate fi jos din pat, fie pe genunchi sau in picioare.

Pe la spate. Pozitia cu penetrarea din spate, presupune ca femeia sa stea jos sprijinindu-se pe genunchi si palme. Barbatul intra din spate. El poate sta in picioare sau in genunchi in spatele femeii. Aceasta poate folosi perne pentru a-si sprijini stomacul si pieptul, mai ales in timpul acestui trimestru.

O alta varianta a acestei pozitii, este saltul broastei, adica sa se sprijine pe coate nu pe palme. Folosind aceasta varianta femeia isi poate odihni capul pe brate sau isi poate tine capul in perna/salte dupa cum se simte ea mai confortabil.

Pozitii sexuale pentru al treilea trimestru de sarcina

Lingura. In aceasta pozitie sexul poate fi foarte confortabil fiindca nu exista nici o presiune pe abdomen si exista mai multe posibilitati de miscare. Partenerul se poate pozitiona in spatele femeii in unghiuri diferite, pentru a permite penetrarea. Nu uita! Evita pozitia culcata pe partea dreapta.

Sedinta. Oamenii de multe ori uita ca actul sexual poate fi, de asemenea, efectuat intr-o pozitie sezand. Ia partenerul tau si pune-l sa stea pe un scaun robust apoi il poti incalca. Aceasta pozitie va inlatura orice presiune suplimentara asupra burticii si, de asemenea permite o experienta sexuala foarte intima.

Ca o regula generala, o pozitie pentru a face sex pe parcursul sarcinii este buna doar in doar cazul in care:

- - Ambii parteneri sunt fizic confortabil;
- - Pozitia permite orice fel de sex si de contact fizic pe care doriti sa-l aveti;
- - Ambii parteneri evita presiuni asupra uterului sau ca toata greutatea partenerului sa fie pe burtica femeii gravide.

Ai grija de sanii tai in sarcina

O data cu aparitia sarcinii, sanii tai sufera anumite transformari. Vei observa o sensibilizare a acestora, uneori excesiva, care poate duce la dureri. De aceea, invata sa te imbraci adecvat.

Poarta **sutiene** din bumbac sau **bustiere**, care iti vor sustine sanii si nu ii vor agresa. Cele mai indicate modele sunt cele fara cusaturi. Exclue-le neaparat pe cele cu sarme de sustinere deoarece riscul aparitiei unor inflamatii este crescut, iar sanatatea sanilor tai poate fi periclitata. Evita hainele foarte mulate deoarece acestea pot provoca disconfort.

Din cauza faptului ca volumul sanilor tai se va mari, este posibil ca **vergeturile** sa nu intarzie sa apara. Medicii recomanda folosirea unor **creme** special destinate masajului in perioada sarcinii. Acestea ajuta atat la prevenirea formarii vergeturilor cat si la atenuarea acestora in cazul in care ele exista deja. Asadar, poti folosi preventiv un astfel de produs. Fermitatea si estetica sanilor tai va fi mentinuta la cote maxime.

Hidratarea pielii este de asemenea importanta, deoarece numai printr-o hidratare corespunzatoare, pielea ta isi va mentine elasticitatea. Apeleaza la creme ce au la baza ingrediente naturale si nu uita sa le aplici zilnic. Poti incepe sa folosesti astfel de creme inca din primele luni de sarcina, deoarece initial schimbarile pot parea nesemnificative insa ele exista si sunt esentiale. De aceea este vital sa iti oferi ingrijirea de care ai nevoie.

In ceea ce priveste **igiena zilnica**, sanii trebuie spalati cu apa calda si sapun hidratant, atat partea de suprafata cat si zona de sub sani. Se maseaza apoi usor cu un prosop astfel incat circulatia sangvina sa fie stimulata.

Incepand cu **luna a patra de sarcina** este posibil sa apara **scurgeri ale sanilor**. De aceea este nevoie sa aplici pe sani mici comprese din tifon, pentru a evita murdarirea sutienului sau a hainelor. Este necesara spalarea mameloanelor de mai multe ori pe zi pentru a evita iritatiile si roseata.

Sanatatea sanilor tai depinde si de **pozitia corecta a corpului**. Asadar, evita sa stai cu umerii aplecati. Adopta o pozitie dreapta, coloana verticala. In caz contrar vor aparea atat dureri de spate, deviatii ale coloanei cat si probleme la sani.

Invata sa iti acorzi atentie de care ai nevoie. Orice modificare ce iti pune semne de intrebare, trebuie luata in seama. Nu evita sa ceri sfatul unui medic daca ai anumite nelamuriri cu privire la sanii tai. Cu siguranta vei gasi ajutorul de care ai nevoie!



SEXUL IN SARCINA

Am voie sa fac sex in timpul sarcinii?

Unele cupluri renunta la sex in timpul sarcinii, fie din cauza unor mituri, fie din cauza unor superstitii. Daca medicul nu ti-a interzis contactele sexuale in timpul sarcinii, atunci nu ai niciun motiv sa renunti la sex. Dimpotriva! Sexul in timpul sarcinii este benefic pentru tine, bebelusul tau, dar si pentru partenerul tau si sanatatea relatiei voastre. Iata cateva motive pentru care viata ta sexuala ar trebui sa fie la rang de cinste in timpul sarcinii:

Sexul reduce efectele stresului! Efectele hormonului stresului, cortizolul, sunt reduse semnificativ datorita contactelor intime si a atingerilor regulate. Cortizolul este cauza multor efecte neplacute ale sarcinii, incluzand depozitarea grasimilor si toxinelor nedorite, perturbarea ciclului de somn, a bio-ritmului si a lipsei dorintei sexuale, scade toleranta la durere, creste disconfortul sarcinii si te face sa te simti obosita.



Beneficiile orgasmului! O baie in hormonii dragostei, oxitocina si endorfina, un sentiment de bine general, toate sunt rezultatele unui orgasm. De ce sa nu beneficiati tu si bebelusul tau de toate acestea? Activitatea sexuala regulata te poate transforma intr-o persoana mai buna si mai relaxata, cu sentimente pozitive pentru tine, partener si bebelusul tau.

Sexul te ajuta sa dormi mai bine! Vrei sa adormi mai repede, sa ai un somn adanc si sa te simti mai odihnita atunci cand te trezesti? Incearca sa faci sex inainte de culcare! Fiecare femeie insarcinata stie cat de importanta este odihna, atat pentru ea cat si pentru bebelusul care creste in burtica ei.

Sexul creste imunitatea organismului! O viata sexuala sanatoasa si regulata creste cu 30-35% nivelul imunoglobulinei A. Este adevarat, aceasta componenta cheie in sistemul de aparare a organismului impotriva bolilor poate fi ajutata si imbunatatita prin activitatea sexuala regulata (o data sau de doua ori pe saptamana).

Pozitii sexuale recomandate in fiecare trimestru de sarcina

Pozitii sexuale pentru primul trimestru de sarcina

Deoarece corpul tau nu se schimba atat de mult in primul trimestru, viata sexuala dintre viitoarea mamica si viitorul tatic poate decurge la fel ca si pana acum. Un mic obstacol ar putea fi primele simptome de sarcina, care difera de la o femeie la alta. In primele saptamani de sarcina unele gravidute se confrunta cu greturi matinale, dureri de cap, nevoia de somn mai mult ca de obicei, o stare de oboseala in corp etc.

SPORTUL IN SARCINA: EXERCITII, IDEI, SFATURI

Exista inca ideea preconcepata conform careia gravida trebuie sa evite miscarea in ultimele luni de sarcina. Gresit! Mamica mileniului III este activa, lucreaza chiar si pana in ultima luna de sarcina si este bine informata. In acest sens, este extraordinar sa faci exercitii de gimnastica de-a lungul perioadei de sarcina.

Gimnastica in sarcina te ajuta sa construiesti o conditie fizica de invidiat, sa eviti ingrasarea in exces si sa aduci un plus de optimism si buna dispozitie fiecarei zile de sarcina!

Alte avantaje ale exercitiilor fizice pentru gravide: imbunatatesc circulatia sangelui, oxigeneaza tesuturile mamei si bebelusului, elimina toxinele din organism si ajuta la o nastere usoara.

Specialistii considera ca gimnastica din timpul sarcinii pregateste corpul pentru perioada de travaliu. Urmand un program de exercitii special create pentru gravide, vei putea exersa pozitii de travaliu, vei invata cum sa respiri in timpul contractiilor, cum sa te asezi, cum sa te ridici si cum sa tii spatele in timpul sarcinii.

Iata cateva exercitii care te vor ajuta sa mentii o greutate optima in timpul sarcinii:

- stand in picioare, departeaza putin talpile, indoaie genunchii, incordand mai mult muschii fesieri si mai putin muschii abdominali, astfel incat bazinul sa aiba o usoara miscare de balansare. Te poti misca incet de pe un picior pe celalalt, sau te poti ridica pe varfuri la fel, alternand;
- te apleci usor, te intinzi cu mana dreapta spre varful piciorului drept apoi o intinzi si pe mijloc, alternand mainile si picioarele. Poti folosi si mingea de fitness pentru exercitii usoare;
- tot un exercitiu fizic este sa te plimbi zilnic prin parc sau locuri cu racoare si verdeata, cu atat mai bine, sa alergi usor, pe varfuri, macar in primele 4 luni de sarcina.

Exercitiile Pilates sunt recomandate femeilor insarcinate

Pilates sunt exercitiile fizice ce au capacitatea de a imbunatati gradul de flexibilitate al corpului, de a creste rezistenta sistemului muscular si de mari libertatea miscarilor.

Denumirea „Pilates” vine de la cel care a pus bazele acestui tip de exercitii, Joseph Pilates, la inceputul anilor 1900.

Exercitiile Pilates se pot efectua acasa pe un covor medical. Aceste exercitii imbunatatesc stabilitatea trunchiului, echilibrul si previn, sau chiar trateaza, durerile de spate.

Sunt indicate si exercitiile precum plimbarile, alergatul, inotul si exercitiile yoga.

PROBLEME IN SARCINA

Sangerarile in sarcina

Sangerarea de nidatie

Desi nu ar trebui sa existe in perioada sarcinii, unele femei prezinta o sangerare usoara mai ales in primul trimestru al sarcinii. Aceasta sangerare este diferita de ciclul menstrual, nu este abundenta si nu este insotita de dureri, crampe abdominale. Conform statisticilor, 1 din 4 femei prezinta o astfel de sangerare, numita sangerare de implantare sau sangerarea de nidatie si este cauzata de ovulul ce se implanteaza in uter. In mod normal, aceste sangerari sunt slabe

si nu dureaza mai mult de cateva zile. Multe femei nu stiu ca sunt insarcinate si confunda acest fenomen cu menstruatia. Problema intervine atunci cand sangerarile se prelungesc, de aceea trebuie sa consulți urgent un medic.

Avortul spontan

Daca sangerarile vaginale sunt insotite de crampe abdominale, atunci este necesar sa te duci la spital deoarece acestea pot fi semnele unor probleme grave. Daca sangerezi in saptamana 12 de sarcina sau mai tarziu, sangerarile pot fi simptomele unui avort spontan. Asociate cu febra, frisoane si crampe abdominale, ele reprezinta un real pericol pentru sarcina. Desi avorturile prezinta o frecventa mai mare in primul trimestru de sarcina, riscul unui avort este la fel de mare si in cel de-al doilea trimestru de sarcina.

Sangerari in urma contactului sexual

Sangerarile vaginale pot aparea si dupa contactul sexual. Unele femei prezinta o sensibilitate crescuta la nivelul colului de aceea este posibil sa apara sangerarea in timpul actului sexual. De regula acestea sunt inofensive pentru sanatatea ta si a faptului insa daca sunt insotite si de alte simptome este necesar un consult de specialitate.

Sarcina extrauterina

Sarcina extrauterina- ectopica - poate fi cauza ce determina sangerari. Acest tip de sarcina este una extrem de periculoasa pentru mama. Embrionul implantat in afara uterului poate provoca sangerari care pot pune in pericol viata mamei. De asemenea, daca sangerarile sunt accentuate ele pot fi semnul unor hemoragii interne grave, de aceea medicul este cel in masura sa rezolve aceasta problema.

Infectii la nivelul cervixului, travaliu prematur sau ruptura uterina

Sangerarile in trimestrul al doilea sau al treilea de sarcina, insotite de crampe, dureri de spate, presiune pelvina si contractii pot fi semnele unui travaliu prematur. Aceleasi simptome intervin si in cazul in care exista o infectie la nivelul cervixului. Cervixul inflammat poate provoca sangerari vaginale. In cazuri mai rare, sangerarile pot fi semnele unei rupturi uterine. Femeile predispuse la acest lucru sunt cele care au trecut printr-o operatie cezariana. Ruptura uterina este caracterizata pe langa sangerare de dureri abdominale puternice. In aceasta situatie este nevoie de operatie cezariana pentru a evita complicatiile si pentru a nu pune in pericol viata mamei si a fatului.

In cazul in care prezinti astfel de sangerari, trebuie sa iti pastrezi calmul si sa actionezi rational. Medicul specialist este cel in masura sa iti ofere ajutor si sa identifice posibilele cauze si riscurile implicate. Fii o mamica precauta si nu ezita sa ceri ajutorul!

Raceala in sarcina

Cauze si simptome ale racelii

Raceala" este o infectie virala care se poate transmite prin contact cu o persoana infectata si, desi te poate face sa te simti destul de ingrozitor timp de cateva saptamani poti fi sigura ca nu va provoca afectiuni majore nici pentru tine si nici pentru copilul tau.

Raceala este cauza gatului inflammat si aceasta la randul sau produce simptome tipice de gripa, inclusiv un nas infundat sau rinoree, o durere in gat mai puternica, durere de urechi usoare, stranut si tuse, dureri de cap, oboseala si o temperatura a corpului ridicata.

Ele pot dura pana la doua saptamani, dar de obicei te simti cel mai rau in timpul primelor zile. Cu toate acestea, daca prezinti febra cu valori ridicate sau simptome severe, persistente trebuie faci o vizita medicului pentru a te asigura ca raceala ta nu s-a dezvoltat intr-o infectie mai grava.

Racesc mai des decat inainte, acum ca sunt insarcinata. De ce?

In timpul sarcinii, femeile tind sa raceasca mai des decat de obicei. Acest lucru se datoreaza faptului ca sistemul imunitar este mai putin eficace in timpul sarcinii. Organismul depune mai mult efort pentru a se adapta cu noile schimbari realizate de conceptie si din pacate, acest lucru duce la o sensibilitate mai aprofundata a femeilor gravide la boli decat in mod obisnuit. Ce medicamente de raceala pot lua in timpul sarcinii?

Daca esti insarcinata si ai cooptat o raceala nu iti administra medicamentele pe care le foloseai inainte de a ramane gravida si nu-ti aplica un tratament pe baza de analgezice, antibiotice pana nu discuti cu medicul care-ti supravegheaza sarcina. Cele mai multe antihistaminice, decongestionantele si siropuri de tuse nu ar trebui sa fie luate atunci cand o femeie este insarcinata cu exceptia cazului in care acestea au fost prescrise de medic. De obicei, nu au fost testate reactiile la femei gravide si pot avea efecte secundare, periculoase pentru copil. In cele mai multe cazuri, este bine sa iei preventiv paracetamol (acetaminofen) pentru dureri minore. Dar viitoarele mamici trebuie sa evite ibuprofenul si aspirina. Acestea au fost testate si au prezentat efecte negative pentru sistemul nervos al bebelusului.

Am fost diagnosticata cu sinuzita si medicul mi-a prescris antibiotic. Este sigur sa il iau, atunci cand sunt insarcinata?

Multe antibiotice sunt sigure in timpul sarcinii, dar, de asemenea, unele nu sunt. Daca nu esti sigura, discuta cu medicul si asigura-te ca faci ceea ce este bine pentru sanatatea ta, dar si a fatului. Cel mai important lucru de facut este sa urmezi instructiunile pentru administrarea medicamentului.

Este sigur sa iei paracetamol in timpul sarcinii (asigurandu-te ca urmezi instructiunile de pe ambalaj), iar acest lucru poate ajuta la ameliorarea simptomelor, cu toate acestea trebuie sa eviti aspirina, codeina, ibuprofenul si alte combinatii de substante folosite pentru durere.

Ce pot face pentru a preveni raceala in timpul sarcinii?

Lucrurile pe care trebuie sa le faci pentru a evita raceala si gripa in timpul sarcinii nu sunt deloc diferite fata de ce faceai inainte sa ramai gravida. O dieta echilibrata, exercitii fizice regulate si spalatul frecvent si corect pe maini sunt cele mai bune metode de a minimaliza sansele de a coopta o forma de raceala sau gripa. Majoritatea medicilor recomanda vitaminele prenatale pentru femeile insarcinate, tocmai pentru a ajuta la intarirea sistemului imunitar. Daca ai fost sau, mai grav, inca mai esti fumatoare ar trebui sa renunti. Fumatul nu este bun pentru organismul tau in mod normal, dar acum cand esti gravida este de-a dreptul interzis si daca mai ai probleme si cu simptomele de raceala (cai nazale infundate, senzatia de ace in gat, respiratie greoaie) tutunul este un factor care sporeste disconfortul fizic.

Ce trebuie sa faci daca te confrunti cu o raceala in timpul sarcinii

Nu este posibil sa eviti orice forma de raceala sau gripa, deoarece acestea sunt specifice sezonului rece. Daca, totusi te confrunti cu una dintre aceste boli, iti pot fi utile unele dintre sfaturile de mai jos:

* **Odihna.** Cel mai bun lucru pe care il poti face pentru corpul tau (si pentru copilul tau), atunci cand esti racita este de a te odihni cat mai mult posibil. Organismul tau poate lupta impotriva infectiilor mai bine atunci cand este odihnit.

* **Alimentatia.** O dieta echilibrata bogata in continut de fructe si legume nu va ajuta doar la a te proteja de orice infectie, dar te va ajuta, de asemenea, sa-ti recuperezi silueta, mai repede, dupa nastere. Daca simti ca nu ai pofta de mancare incearca sa consumi cinci sau sase mese mici pe parcursul zilei incepand cu alimente simple, cum ar fi paine integrala, sucuri stoarse si supe preparate in casa.

* **Hidratarea.** Este cel mai important sa fii hidratata atunci cand esti racita, astfel scopul de a bea cel putin 8 pahare de apa, suc de fructe fara zahar sau ceai de plante pe zi (indulcit cu miere fierbinte) si lamaie este de asemenea si pentru calmarea unei dureri in gat.

* **Ceaiuri naturale.** Pentru a ajuta la desfundarea sinusurilor congestionate ai putea incerca un tratament naturist: pui cateva picaturi de arbore de ceai, menta sau ulei de eucalipt esential intr-un bol cu apa foarte fierbinte, te asezi cu fata deasupra vasului si te acoperi cu un prosop pe cap.

* **Gargara cu sare.** Daca te confrunti cu dureri sacaitoare in gat, gargara cu apa sarata iti poate fi de folos. Dizolva o lingurita de sare, in cateva picaturi de apa calda si fa gargara, dar ai grija sa nu inghiti amestecul!

Tu cum te feresti de raceala?

Preeclampsia

Preeclampsia este o afectiune care apare indeosebi dupa primul trimestru de sarcina si se caracterizeaza prin tensiune arteriala ridicata, pierderea de proteine prin urina, dureri de cap, maini si picioare umflate. Aceasta poate prezenta diferite forme, de la usoara la foarte grava, insa de cele mai multe ori solutia ultima de vindecare o reprezinta **nasterea prematura**. De aceea, la nivel mondial, un procent semnificativ din cauzele de deces al mamelor sau al bebelusului in timpul nasterii este constituit de preeclampsie.

Care sunt cauzele preeclampsiei?

In general, femeile aflate la **prima sarcina**, adolescentele si femeile care raman insarcinate dupa 40 de ani prezinta un risc mai mare de a fi afectate de preeclampsie. Pe langa varsta, exista si alti factori de risc, precum:

- Existenta unor alte afectiuni care vizeaza circulatia sangelui si activitatea renala: diabet, boli de rinichi, artrita, tensiune arteriala crescuta.
- **Ereditatea.** Daca in familie exista antecedente ale acestei boli, riscul ca si tu sa fii afectata de preeclampsie este crescut.
- **Obezitatea.** Kilogramele in plus, care afecteaza direct activitatea cardiaca si implicit activitatea celorlalte organe, sporesc riscul de preeclampsie.
- **Sarcina multipla** se numara, de asemenea, printre factorii care influenteaza aparitia acestei afectiuni, deoarece prezenta a mai mult de un fat solicita si mai mult organismul si functiile acestuia.
- **Obiceiurile alimentare nesanatoase**, care conduc la anumite carente de vitamine si minerale sau implica un aport crescut de grasimi saturate, pot influenta aparitia preeclampsiei.

Care sunt simptomele preeclampsiei?

Preeclampsia apare de cele mai multe ori brusc si de aceea este bine sa stii care sunt simptomele specifice, pe langa hipertensiunea arteriala si umflarea mainilor si a picioarelor. De asemenea, trebuie sa ai in vedere ca unele simptome apar mai tarziu si ca retentia de apa poate fi asociata adesea cu manifestari specifice sarcinii, din acest motiv vizita regulata la medic fiind obligatorie pentru **depistarea timpurie a preeclampsiei**. Iata ce simptome iti

iti spun ca esti afectata de aceasta boala:

- Dureri de cap severe si persistente.
- Dureri abdominale.
- Senzatie de greata insotita de varsaturi.
- Vedere incetosata si sensibilitate la lumina.
- Stare acuta de ameteala.
- Crestere rapida in greutate (pana la 4 kilograme intr-o saptamana).

Cum previn preeclampsia in timpul sarcinii?

Desi specialistii nu au identificat inca metode clare de preventie a preeclampsiei, riscul aparitiei acestei afectiuni in timpul sarcinii poate fi redus prin schimbari ale stilului de viata.

- Repeta periodic testul de urina pentru a supraveghea cantitatea de proteine eliminate si verifica de fiecare data si tensiunea arteriala. Astfel, medicul care te supravegheaza va putea observa din timp primele semne ale preeclampsiei.
- Respecta intocmai regimul alimentar specific in cazul in care suferi de diabet sau boli de rinichi.
- Suplimentele de vitamine si minerale luate inainte de sarcina si in timpul acesteia reduc semnificativ riscul preeclampsiei.
- Adopta o dieta alimentara bazata pe fructe, legume, lactate degresate, cereale integrale, peste, carne alba, grasimi nesaturate si renunta la fast food, dulciuri, sare. Astfel, te vei mentine la o greutate normala si vei preveni cresterea tensiunii arteriale.
- Include in programul zilnic cel putin jumatate de ora de exercitii fizice, deoarece acestea imbunatatesc activitatea cardiaca si metabolismul.

Cum ne afecteaza preeclampsia pe mine si pe copilul meu?

In timpul sarcinii, preeclampsia afecteaza atat mama, cat si fatul, deoarece hipertensiunea arteriala conduce la un flux redus de sange, fapt care afecteaza organele vitale ale celor doua organisme. In plus, vascularizarea redusa a uterului conduce la o dezvoltare deficitara a fatului, la predispozitia acestuia pentru epilepsie si afectiuni ale auzului si vazului si la o cantitate insuficienta de lichid amniotic. In cele mai grave cazuri preeclampsia cauzeaza nasterea prematura a fatului.

Cum tratez preeclampsia?

Singura modalitate de tratare a preeclampsiei este nasterea copilului, fie ea si prematura. Totusi, in cazul in care venirea pe lume a bebelusului pune in pericol viata acestuia, exista cateva metode de stagnare a bolii pana cand fatul va putea fi nascut prin cezariana. In primul rand, odihna la pat este esentiala si de aceea uneori se recurge chiar la spitalizare, astfel incat medicul sa aiba gravida sub supraveghere stricta. In plus, magneziul intravenos si medicamentele antihipertensive amelioreaza semnificativ manifestarile bolii si previn crizele provocate de preeclampsie.

Chiar daca preeclampsia este o afectiune severa care afecteaza majoritatea femeilor insarcinate, este bine sa retii ca un stil de viata sanatos, un regim alimentar echilibrat si un program zilnic de activitate fizica reduc semnificativ riscul preeclampsiei in sarcina.

Factorul Rh

Care este legatura dintre grupele de sange si factorul Rh?

Cele patru grupe de sange - 01, A2, B3 si AB4- se impart mai departe in functie de factorul Rh in grupe Rh pozitive si Rh negative.

În primul trimestru de sarcină, medical specialist îți va face un test de sânge prin care va identifica statusul Rh. Mai precis, medical specialist va constata **prezența sau absența factorului Rh (Rhesus)**.

Rh- ul este o proteină localizată pe suprafața globulele roșii din sânge. Majoritatea persoanelor au acest factor Rh pozitiv, iar în cazul în care Rh-ul este negativ, va trebui să se ia măsuri de precauție în timpul sarcinii.

Care sunt situațiile create de factorul Rh în timpul sarcinii?

Există patru situații în care te poți încadra în funcție de Rh și sarcină:

- mama cu Rh pozitiv + tata cu Rh pozitiv = copil cu Rh pozitiv
- mama cu Rh negativ + tata cu Rh negativ = copil cu Rh negativ
- mama cu Rh pozitiv + tata cu Rh negativ = copil cu Rh pozitiv sau negativ
- mama cu Rh negativ + tata cu Rh pozitiv = copil cu Rh pozitiv sau negativ

Care este cea mai riscantă situație?

Cea mai riscantă situație din cele prezentate mai sus este ultima, când mama are Rh-ul negativ și tatăl are Rh- ul pozitiv.

În timpul sarcinii, dar cel mai probabil la naștere, sângele mamei se poate amesteca cu sângele fătului. Dacă mama are Rh negativ și bebelușul are Rh pozitiv, sistemul imunitar al mamei va identifica globulele roșii din sângele fătului ca fiind străine (din cauza prezenței factorului Rh) și va produce anticorpi anti Rh pentru a lupta împotriva globulelor roșii ale copilului.

Care sunt riscurile în cazul în care mama are Rh-ul negativ, iar tatăl are Rh- ul pozitiv?

De obicei, anticorpii formați de globulele roșii nu afectează prima sarcină, dar dacă și următorul copil va avea Rh pozitiv (mama având Rh negativ), atunci anticorpii vor ataca globulele roșii ale bebelușului producând boala de Rh din cauza distrugerii globulelor roșii, care determină afectarea nervoasă și chiar moartea.

Intrarea în contact a sângelui mamei cu sângele de Rh pozitiv se poate petrece și în timpul unei transfuzii, al unei sarcini ectopice, al unui avort sau al unor proceduri cum e amniocenteza.

Ce ramane de făcut dacă există incompatibilitate de Rh?

Dacă la analiza Rh-ului rezultatul iese negativ, urmează un alt test care verifică dacă există anticorpi.

În cazul în care sistemul imunitar al mamei cu Rh negativ nu a produs anticorpi, se va preveni producerea acestor anticorpi prin administrarea unei injecții cu imunoglobuline. Imunoglobulinele administrate au efect douăsprezece săptămâni. Din acest motiv, se administrează o injecție la 28 de săptămâni de sarcină pentru a preveni imunizarea Rh de la sfârșitul sarcinii.

Dacă se identifică prezența anticorpilor, administrarea injecției cu imunoglobuline nu mai este eficientă. În situația asta se va monitoriza sarcina în continuare. În cazul cel mai rău, bebelușul va avea nevoie de transfuzie ori în viața intrauterină (sansa de supraviețuire fiind de 80-100%), ori imediat după naștere.

Ce se întâmplă după naștere dacă bebelușul are Rh pozitiv?

Dacă după naștere se constată că bebelușul are Rh pozitiv, o nouă injecție cu imunoglobuline va fi administrată la 72 de ore de la naștere. Injecția cu imunoglobuline se administrează

intramuscular si nu produce efecte adverse importante, indiferent daca bebelusul are Rh pozitiv sau Rh negativ. Imunoglobulinele vor ataca globulele rosii cu Rh pozitiv care apar in sange, actionand ca si anticorpii pe care i-ar produce organismul mamei, dar pentru ca numarul lor este mult mai mic nu vor afecta sarcina.

Sarcina toxica

Unele gravide nu suporta diverse mirosuri (de mancare, de parfum, de tigara, etc). Altele considera diverse gusturi intolerabile (multe, din pacate, nu suporta laptele sau carnea, alimente indispensabile dezvoltarii armonioase a bebelusului, prin aportul de proteine. Cand varsaturile sunt foarte frecvente, gravida pierde apa si saruri minerale in cantitati mari si starea ei este cunoscuta ca disgravidie de prim trimestru, numita "sarcina toxica". Desi aceste simptome sunt de obicei in primele 5 saptamani de sarcina, ele pot ajunge si pana la 15 saptamani.

Cand stim ca este sarcina toxica?

Cand exista urmatoarele simptome: stari de panica, stress, stare de nervozitate, varsaturi frecvente, greturi, nu numai dimineata cum este aproape obisnuit in orice sarcina, intoleranta gastrica totala, adica mamica nu se mai poate alimenta, scadere in greutate, astenie, hipoglicemie, acidoza, batai de inima accelerate, scaderea volumului de urina, deshidratare, dureri de cap, dureri abdominal, tulburari psihice, oboseala musculara.

Daca exista aceste simptome trebuie sa te prezinti la medic. Vei fi hidratata prin perfuzii si reechilibrata metabolic.

Hemoroizii in sarcina

50% din femei se confrunta cu hemoroizi in timpul sarcinii. Hemoroizii sunt dilatatiile venelor situate la nivelul canalului anal si rectului inferior, ce pot atinge dimensiuni suparatoare.

Hemoroizii se manifesta, de cele mai multe ori, prin:

- Mancarime la nivelul anusului.
- Fistule perianale, mai exact comunicare anormala intre rect sau canalul anal si regiunea vecina.
- Durere de intensitate medie.
- Mici umflaturi in regiunea din jurul anusului.
- Fisuri anale ce pot determina aparitia sangerarilor.

Tratarea hemoroizilor

1. Schimbarea dietei (alimentatie sanatoasa): consumul unor alimente pot indeparta hemoroizii care au aparut deja si pot preveni chiar si reaparitia acestora. Printre alimentele care au un efect benefic asupra hemoroizilor si pot stopa sangerarile, se numara legumele cu frunze verzi, semintele de in si pestele pentru ca sunt bogate in omega-3 si fibre, cartofi dulci, ceapa si usturoi din belsug. De asemenea, trebuie sa bei foarte multe lichide, minim doi litri de apa pe zi.

Foarte important este sa stii si ceea ce nu este recomandat sa mananci in aceste momente, si anume: produse din carne in exces, mai ales carne rosie, cafea, orez, alcool, grasimi daunatoare, deoarece acestea nu fac nimic altceva decat sa favorizeze aparitia constipatiei, principala cauza a formarii hemoroizilor, dupa cum spuneam si putin mai sus.

2. Bai de sezut: poti apela cu incredere la bai de sezut de doua-trei ori pe zi cate cincisprezece minute. Introdu bazinul in apa calduta astfel incat zona afectata de hemoroizi sa fie acoperita de apa, dupa care usuca cu grija pentru a nu agrava iritatia.

3. Comprese: un alt mic truc pentru a reduce durerea si disconfortul este sa aplici pe zona afectata de hemoroizi comprese reci, cu gheata sau comprese cu suc de rodii.

4. Igiena corespunzatoare: dupa fiecare folosire a toaletei este recomandat sa speli cu apa calduta zona afectata de hemoroizi sau sa folosesti servetele umede pentru igiena intima.

5. Aplicarea cremelor: pentru a ameliora durerea, dar si pentru a scapa intr-un mod eficient de hemoroizi, aplica pe zona afectata creme cu hidrocortizon, unguente din extract de plante asociate cu pastile pe care le iei pe cale orala. Principalul rol al acestora este sa vindece tesurile din zona afectata de hemoroizi si sa reduca marimea acestora.

Daca urmezi acesti pasi, ai putea scapa de suparatorii hemoroizi in aproximativ o saptamana. Daca observi, insa, ca situatia este neschimbata, ba chiar agravata, numai interventia chirurgicala mai poate rezolva problema. Tocmai de aceea, pentru a nu se ajunge la aceasta metoda de tratament extrem, apeleaza din timp la un medic specialist.

Constipatia in sarcina

Medicii dau diagnosticul de constipatie atunci cand o persoana are mai putin de 3 scaune pe saptamana. O data cu instalarea constipatiei te simti balonata, ai usoare dureri abdominale si atunci cand iesi afara simti dureri la nivelul rectului.

Exista unele lucruri foarte simple pe care le poti face pentru atenuarea constipatiei in timpul sarcinii:

Exercitiu: este foarte util pentru a preveni constipatia. Chiar si mersul pe jos te ajuta sa te simti mai putin balonata. Lichide: In timpul sarcinii, cantitatea de apa care este absorbita de intestine creste in sange. Acum vei avea nevoie sa bei apa, chiar mai mult decat de obicei pentru a pastra si intestinul copilului sanatos. Consuma cel putin opt-zece pahare de apa pe zi. Daca esti gravida in timpul verii si afara este cald, ai nevoie de apa, chiar mai mult de 10 pahare. Bea mai multa apa in timpul sarcinii si vei preveni constipatia.

Aportul de calciu si de suplimente de vitamine: vitaminele esentiale pentru dezvoltarea bebelusului tau, pot provoca balonare si constipatie. Cele mai bune suplimente de calciu sunt cele care se pot dizolva in pH-ul de otet (denumit si acid acetic), acestea fiind digerate cu usurinta.

Vitamine prenatale, care sunt special concepute pentru femeile gravide, sunt cel mai bine digerate. Aceste vitamine sunt bio-disponibile, ceea ce inseamna ca sunt bine absorbite de intestin si provoaca mai putin greata si balonare. Vitaminele prenatale contin fier suplimentar, acid folic si vitamina B de care ai nevoie atunci cand esti insarcinata. Nu uita, daca este posibil, ar trebui sa incepi o cura de acid folic -1 mg cu 6 luni inainte de a ramane gravida!

Dedurizarea scaunului: in unele cazuri, o inmuiere este necesara pentru a calma constipatia.

Alternativ cald - rece: Consumul de lichide reci, apoi lichide calde, cum ar fi ceai decafeinizat, ajuta la stimularea intestinului, si, de asemenea, ajuta la eliminarea de gaze.

Clisma este o modalitate eficienta de a detoxifia colonul. Este, totusi, o masura destul de

invaziva.

Daca prezinti disconfort abdominal si constipatie severa in timpul sarcinii trebuie sa consulți medicul. Uneori, cauza acesteia poate fi de fapt o problema medicala mai serioasa, de exemplu tiroida (hipotiroidism).

Diabetul gestational

Diabetul gestational este acel tip de diabet care se instaleaza sau este pentru prima oara recunoscut in timpul sarcinii. Diabetul gestational nu este provocat de dimensiunea sintezei de insulina, ci este asociat cu modificarile normale ale metabolismul glucozei, necesare pentru dezvoltarea fetala. Exista un hormon secretat in timpul sarcinii, hormonul lactogen placentar, care reduce efectul insulinei, si elibereaza mai multa glucoza pentru cresterea fetala. La unele femei, raspunsul la HPL devine exagerat, ceea ce duce la niveluri sanguine excesiv de ridicate ale glucozei. Daca aflam din timp de diabet si respectam tratamentul adecvat, puteam astfel evita problemele care pot aparea in timpul sarcinii asupra fatului.

Exista teste de depistare a glucozei sau corpiilor cetonici in urina, care pot fi efectuate sau nu la inceputul sarcinii, insa, la majoritatea femeilor, se efectueaza un test de screening al nivelurilor sanguine de glucoza intre 24 si 28 de saptamani de sarcina. Daca acest test de screening este pozitiv, adica nivelul glucozei este crescut in sange, se va programa un alt test, un test de toleranta la glucoza (HTT) la 3 ore.

Daca ati fost diagnosticata cu diabet gestational, tratamentul consta de obicei intr-un regim alimentar special, exercitii fizice regulate si in unele cazuri, injectii cu insulina. Trebuie sa invatati cum sa va controlati nivelurile sanguine ale glucozei. Se poate ca travaliul sa fie indus artificial, in caz ca se suspecteaza o dezvoltare excesiva a bebelusului, sau daca a fost afectata circulatia placentara.

Hipertensiunea

Tensiunea arteriala este presiunea cu care circula sangele in artere, echivalenta cu presiunea pe care o exercita sangele asupra peretilor arteriali.

Hipertensiunea arteriala este forma patologica a tensiunii arteriale, definita prin valori crescute ale tensiunii sistolice mai mari de 140, iar a tensiunii diastolice mai mari de 90 la cel puțin doua masuratori repetate la interval de cateva zile.

Daca valorile tensiunii se mentin crescute, gravida prezinta un risc crescut de complicatii, precum reducerea fluxului sanguine placentar catre bebelus, decolare placentara (placenta se separa partial sau aproape complet de peretele uterin inainte de nastere) si posibile leziuni ale propriilor organe interne.

Aceste probleme pot fi provocate atat de hipertensiunea cronica (dinaintea sarcinii), cat si de **hipertensiunea indusa de sarcina**.

Pentru a descrie complicatiile asociate hipertensiunii indusa de sarcina se folosesc urmasorii termeni: preeclampsia; eclampsia, indica producerea unei crize convulsive si sindromul HELLP (hemoliza, niveluri crescute ale enzimelor hepatice si numar scazut de trombocite), ce indica prezenta de complicatii sanguine si hepatice.

Hipertensiunea indusa de sarcina este o maladie ce afecteaza multiple organe, cu o simptomatologie ce poate varia de la usoara la severa. Hipertensiunea usoara este caracterizata prin valori peste 140/90 ale tensiunii arteriale, insotite de edeme, in special ale mainilor si fetei, crestere rapida in greutate si prezenta de proteine in urina.

Hipertensiunea severa se defineste prin urmatoarele semne si simptome: valori peste 160/110 ale tensiunii arteriale, dureri de cap, vedere in ceata, dureri in partea superioara a abdomenului, eliminari reduse de urina, puncte in fata ochilor, modificari ale analizelor de sange ce indica probleme hepatice, renale si trombocitare. In cele mai severe cazuri pot aparea convulsii, coma si chiar moartea mamei si a bebelusului. Pentru ca sa prevenim aceste complicatii tragic trebuie administrat un tratament destul de agresiv.

Tratamentul hipertensiunii usoare include repausul la pat, controale periodice ale tensiunii arteriale si supraveghere medicala atenta pentru depistarea semnelor si simptomelor de alerta ale formelor severe de boala.

In mod normal, pozitia in decubit dorsal (culcata pe spate) poate reduce tensiunea arteriala, dar in timpul sarcinii ea nu este adecvata, deoarece reduce si intoarcerea venoasa catre inima. Uneori se administreaza medicamente pentru reducerea tensiunii sau pentru diminuarea riscului de retard al cresterii fetale intrauterine.

Cauzele hipertensiunii induse de sarcina nu sunt foarte bine cunoscute, insa studiile arata ca aceasta boala apare cu o probabilitate mai mare la femeile care sunt pentru prima oara mame, cele cu sarcini gemelare, adolescente, femei peste 35 de ani, cele obeze, cele cu alimentative de slaba calitate si cele care traiesc in conditii foarte stresante.

Viitoarele mamici cu antecedente personale sau familiale de boli renale sau vasculare, hipertensiune cronica, diabet zaharat sau o sarcina anterioasa complicate de hipertensiune au un risc mai mare de a dezvolta aceasta afectiune. Daca semnele de hipertensiune severa persista dupa tratament, se poate induce artificial travaliul sau se poate recurge la operatia cezariana.

In mod normal, valorile tensiunii arteriale revin la normal in cateva zile sau saptamani de la nasterea bebelusului. In conditiile unui diagnostic si tratament precoce, complicatiile sunt in general minime si se asteapta o nastere normala, cu un bebelus sanatos. Uneori, cand boala este severa se impune inducerea travaliului si nasterea inainte de termen, rezultatul fiind prematuritatea bebelusului.

Hepatita B

Hepatita B este cea mai frecventa boala cronica din lume. Virusul hepatic B este de cel putin 100 de ori mai infectios decat virusul HIV si are mai multe particule virale prezente in sangele infectat. S-a demonstrat transmiterea si prin saliva, spre deosebire de virusul HIV. Hepatita B este cauzata de un virus de tip ADN si se transmite prin sange. Afla cum poti evita contactul hepatitei B si mai ales care sunt riscurile acestei boli cronice in timpul unei sarcini.

Hepatita B este o infectie a ficatului fiind cauzata de un virus de tip ADN. Acest virus este transmis prin sange sau derivati ai sangelui contaminat fie in timpul transfuziilor, fie prin contact sexual cu o persoana infectata, fie prin utilizarea unor ace sau instrumente similare contaminate.

Virusul hepatic B are o perioada medie de incubatie de 100 de zile. Primele simptomele apar la o luna- trei luni de zile de la expunerea la virusul hepatic B. Daca faza acuta a hepatitei B genereaza cateva simptome, in cazul infectiei cronice nu exista (de obicei) semne ale hepatitei

Persoanele care sufera de hepatita acuta B acuza greata, cefalee, lipsa poftei de mancare, anorexie, indispozitie fizica si oboseala, durere in zona ficatului. Simptomele hepatitei a cute dureaza aproximativ trei luni. In aceste trei luni, persoana infectata este foarte contagioasa.

Ce se intampla daca am hepatita B si sunt insarcinata?

Hepatita B este una dintre cele mai frecvente boli infectioase ale adultului. Analizele care depisteaza prezenta hepatitei B fac parte din seria obligatorie inca din primul trimestru de sarcina.

Daca esti insarcinata si testul la hepatita B ti-a iesit pozitiv, va trebui sa urmezi reguli mai stricte decat celelalte viitoare mamici, tocmai din cauza riscului de transmitere a infectiei catre copil. Medicul va propune investigatii suplimentare prin care sa urmareasca starea ta generala de sanatate, stadiul bolii si posibilitatea aparitiei unor complicatii. Va fi monitorizata functionarea ficatului si ti se va interzice total consumul de alcool sau de medicamente pe durata sarcinii. Nu uita ca vaccinul antihepatic este foarte bine tolerat de majoritatea persoanelor, inclusiv de nou-nascuti, copii si femei insarcinate sau mame care alapteaza.

Daca am hepatita B, care este riscul transmiterii virusului la copil?

Riscul transmiterii virusului hepatitei B la copil, in cazul in care mama are hepatita B, este de 10- 20%. In cazul in care mama a contactat virusul in ultimul trimestru de sarcina, aceasta posibilitate creste cu pana la 90%.

Este esentiala administrarea corecta in sala de nasteri a tratamentului de prevenire a contactarii virusului de catre fat pentru ca astfel riscul scade cu pana la 90%. Daca procedurile nu sunt respectate, copilul este supus unui risc de 95% de a contactat hepatita B cronica.

Placenta Praevia

Placenta praevia reprezinta o anomalie de insertie a placentei, situata prea jos in uter. In mod normal, placenta este situata in partea superioara a uterului, oferind fatului suficient spatiu ca acesta sa creasca. In cazul placentei praevia, aceasta se insera in partea inferioara a uterului si de aceea reprezinta un obstacol in nasterea pe cale naturala si se recurge astfel la operatia de cezariana.

Tipuri de placenta praevia

1. Placenta praevia centrala- placenta acopera complet orificiul intern al colului uterin(deschiderea uterului in vagin);
2. Placenta praevia partiala- placenta acopera partial orificiul intern al colului uterin;
3. Placenta praevia marginala- placenta se insera in apropierea orificiului colului uterin.

Cauzele placentei praevia

- Mucoasa uterului (endometrul) prezinta anomalii, cum ar fi fibroame(tumori benigne), malformatii uterine sau cicatrici;
- Vascularizatia placentei este redusa ceea ce afecteaza procesul de implantare a placentei
- Oul fecundat se planteaza jos la nivelul uterului, astfel placenta se formeaza aproape de colul uterin sau la nivelul acestuia
- Sarcini multiple(gemeni sau tripleti)- probabilitatea de a dezvolta placenta praevia este de 2 ori mai mare in cazul sarcinilor multiple
- Multiparitatea (mama au avut mai multe nasteri)- probabilitatea de placenta praevia creste cu numarul de sarcini (la femeile care au avut 5 sau mai multe sarcini riscul este de 1 la 20)
- Varsta inaintata a mamei- probabilitatea de a dezvolta placenta previa este de 3 ori mai mare la femeile peste 35 de ani decat la femeile sub 20 de ani.

Manifestari

Principală manifestare este hemoragia excesivă, care de obicei apare în ultimul trimestru de sarcină și în travaliu. Hemoragia nu este, de obicei, însoțită de durere, deși la unele femei pot apărea crampe uterine. În funcție de importanța sangerării pot apărea: paloare, creșterea frecvenței cardiace și scăderea tensiunii arteriale, modificări ce pot evolua până la soc. De la 7 până la 30% dintre femei cu placenta praevia pot să nu aibă sangerări. Sangerarea se produce deoarece, odată cu progresia sarcinii, placenta se desprinde de pe peretii uterului. În timpul celui de-al treilea trimestru, peretele uterin se subțiază și se întinde pentru a face loc fătului. În caz de placenta praevia, întinderea peretelui uterin antrenează întinderea placentei, care se desprinde de perete uterin și sângerează.

Poate dezvolta și complicații:

- Creștere insuficientă a fătului datorită aportului insuficient de sânge;
- Anemia (scăderea numărului de globule roșii sau a nivelului de hemoglobină din sânge) fetală;
- Detresa fetală (stare patologică caracterizată prin slăbirea gravă a unor funcții, cu amenințarea vieții, în afara tratamentului)
- Moartea fătului (circa 20% mortalitate, în special prin prematuritate)
- Soc și deces al mamei, în cazul hemoragiei abundente (pierderea masivă de sânge necesită transfuzii de sânge);
- Infecție la mamă (endometrită, septicemie);
- Boala trombo-embolică (formarea de cheaguri de sânge).

Tratament

Dacă există sangerare, tratamentul va trebui să țină seama de cantitatea de sânge pierdută: în caz de hemoragie masivă, capabilă să determine apariția șocului (pierderea funcției principalelor organe), este necesar să se intervină, ținând cont de vârsta sarcinii și starea fătului. Ca tratament medicamentos se pot administra antispastice, betamimetice, antianemice. Betamimeticele nu vor fi administrate în situațiile în care se pierde mult sânge pentru că pot agrava scăderea tensiunii arteriale și creșterea frecvenței cardiace. În cazurile de naștere prematură și placenta praevia se va prefera administrarea de sulfat de magneziu. În cazurile cu hemoragii ce afectează echilibrul sanguin matern (globule roșii sub 3.000.000, hematocrit sub 35%, paloare, scăderea tensiunii arteriale și creșterea frecvenței cardiace) se indică operația de cezariană. Cezariană poate fi urmată de histerectomie (scoaterea uterului), în cazul în care hemoragia nu poate fi oprită.

ROLUL TATALUI IN SARCINA

De multe ori, viitorii tatici își doresc să dea o mână de ajutor soțiilor, însă, copleșiți de noul statut și de experiența pe care o împărtășesc cu viitoarea mamă, uită sau nu știu ce au exact de făcut.

În timpul celor 9 luni de sarcină, cele mai importante griji pe care un viitor tatic grijuliu și iubitor trebuie să le aibă sunt:

- să facă curat prin casă;
- să pregătească masa;
- să se documenteze despre sarcină și naștere;
- să știe să facă masaj;
- să fie atent la nevoile și trăirile gravidei de lângă el;
- să fie răbdător și înțelegător;
- să se asigure că are totul sub control;



ridicate, insa aspectul financiar este privit diferit de catre familiile implicate in functie de 3 factori principali: statutul financiar, grija pentru viitorul celor dragi si experientele traumatizante pe care le-au suferit in lipsa posibilitatii unui astfel de transplant.

Ofertele si implicit preturile difera in functie de tara in care este stocata proba prelevata, modalitatea de stocare, perioada (in ani) a stocarii celulelor, tipul de stocare (celule stem din cordon ombilical, celule stem din sange placentar sau

ambele).

Orientativ, **costurile totale ale recoltarii de celule stem se incadreaza intre 1000-2000 euro.**

CUM ALEGI MATERNITATEA UNDE VEI NASTE

Pentru multe femei insarcinate alegerea maternitatii unde isi vor aduce pe lume bebelusul este o necunoscuta. Pentru altele, maternitatea este stabilita de medicul care le-a urmarit sarcina si care lucreaza la un anumit spital.

Daca, din nenumarate motive, te afli in categoria gravidelor care inca mai cauta o maternitate, iata cateva repere care te vor ajuta sa faci cea mai buna alegere.

Medicul obstetrician care te va asista la nastere

Principalul factor care ar trebui sa fie luat in considerare in alegerea unei maternitati este medicul obstetrician. El este cel care ti-a urmarit sarcina timp de noua luni si el cunoaste cel mai bine particularitatile sarcinii tale, eventualele tale probleme de sanatate si cea mai buna metoda de a naste pentru tine. Daca medicul care te-a monitorizat lucreaza la un singur spital, optiunile tale sunt destul de limitate daca vrei sa nasti tot cu el. Daca lucreaza la mai multe spitale, il poti ruga sa iti aranjeze un tur al maternitatilor in care sa poti vedea conditiile oferite de fiecare in parte.

Maternitate de stat sau particulara?

A alege o maternitate de stat sau particulara este o optiune dictata, din nefericire, de factorul financiar. Oricat de mult ti-ai dori sa nasti in conditii deosebite, oricate aprecieri ai fi auzit despre o anumita maternitate particulara, trebuie sa fii realista. Daca nu iti poti permite o maternitate particulara, nu este nevoie sa faci un credit la banca sau sa incepi sa imprumuti bani in acest scop. In general, si maternitatile de stat sunt dotate cu echipament medical performant si in orice maternitate vei gasi personal medical calificat. Singura diferenta intre o maternitate de stat si una particulara este confortul tau personal: in cea particulara vei avea probabil o rezerva personala, cu baie si televizor propriu. Nu uita insa ca vei beneficia de aceste lucruri numai 2-3 zile.

NASTEREA

CAT DE IMPORTANTE SUNT CELULELE STEM

Celulele stem sunt celule nediferentiate, ce intra in componenta sangelui placentar si care se transforma in celule specializate ce pot aproape oricand forma un tip de tesut sau o parte a unui organ bolnav din corp. Ceea ce transforma celulele stem in niste celule vitale si foarte mediatizate este tocmai aceasta proprietate a lor de a se transforma in aproape orice tip de celula a corpului.

De ce este indicat sa pastrezi sangele placentar?

Nasterea este una dintre cele mai bune oportunitati de a oferi o sansa in plus la viata nu doar copilului tau ci si altor persoane bolnave, in cazul in care alegi sa donezi sange placentar unei banci publice. **Sangele placentar contine celule stem ce pot salva mai multe vietii, nu doar una.**

Singurul aspect ce trebuie avut in vedere in privinta depozitarii sangelui placentar este acela de a nu obtura cordonul ombilical imediat dupa nastere.

Avantajele recoltarii de sange placentar sunt urmatoarele:

- recoltarea sangelui placentar din cordonul ombilical nu aduce niciun risc asupra mamei sau a copilului, in timp ce transplantul de maduva osoasa presupune o interventie chirurgicala;
- sangele placentar este disponibil incepand cu o saptamana dupa recoltare, in timp ce procesul de contactare si testare a posibililor donatori de maduva dureaza chiar si luni de zile;
- sangele placentar si celulele stem pot vindeca mult mai multe boli decat transplantul de maduva osoasa;

Principalul dezavantaj al recoltarii de sange placentar este acela ca sangele placentar este functional abia dupa cel putin o saptamana de la recoltare;

Care este cantitatea de sange placentar necesara pentru transplant?

Aspectul vital al sangelui placentar nu tine de volumul sangelui din proba prelevata, ci de numarul de celule stem continut de aceasta proba de sange. Pentru a afla numarul acestor celule, se foloseste masurarea Totalului de Celule Nucleate (Total Nucleated Cell, TNC). Ca dovada ca nu volumul sangelui placentar garanteaza reusita, este posibil ca o recoltare mai mica sa contina o concentratie mare de celule nucleate si invers. Chiar si asa, **densitatea medie a TNC in sangele placentar este de 8.6 milioane de celule per mililitru.**

In general, se recolteaza 3.5 mililitri de sange placentar (aprox. 28 milioane de celule nucleate) pentru fiecare kilogram din greutatea pacientului. Pentru tratarea cancerului de exemplu, doza optima de transplant ar trebui sa contina cel putin 30 milioane de celule nucleate (TNC) per kg corp.

Cum si cine realizeaza recoltarea celulelor stem?

Celulele stem sunt recoltate chiar de catre medicul tau ginecolog. Acesta va asista la nastere si, ajutat de asistenta sau moasa, conform unei proceduri medicale standard, va recolta celulele. Tot acest procedeu trebuie sa se desfasoare in conditii aseptice si conform indicatiilor din protocoalele seturilor de colectare.

Odata incheiata nasterea si recoltate celulele, personalul medical va completa fisa medicala a prelevarii de celule stem. Aceasta fisa va fi atasata probei prelevate, va insoti proba pe toata durata transportului si apoi va fi arhivata.

În timpul sau imediat după naștere cineva din familia ta (sotul, mama, sora/fratele) trebuie să sune curierul și să anunțe nașterea, pentru ca acesta să vină și să ridice setul de colectare pentru a-l livra băncii de celule stem.

Ce organe bolnave și ce boli pot trata celulele stem?

Specialiștii și cercetătorii sunt într-o permanentă căutare a modalităților de extindere a utilizării celulelor stem. Interesul este acela de a dezvolta țesuturi care pot înlocui fragmente tisulare bolnave ale celor care au nevoie de un transplant. De exemplu, diabetul sau boala Parkinson apar din cauza îmbolnăvirii unui anumit grup de celule, iar transplantul de celule stem ar putea înlocui celulele bolnave. Acest tip de transplant poate fi soluția salvatoare și în cazul afecțiunilor inimii sau ficatului.

Iată bolile care pot fi tratate cu transplant de celule stem:

- afecțiunile mușchiului inimii, prin cardiomioplastie celulară (transplant de celule stem în vederea regenerării mușchiului inimii). Metoda a fost anunțată și atestată în 2004 la Universitatea Duke;
- leziunile vaselor de sânge, prin regenerare vasculară cu ajutorul grefei vasculare alcătuite din celule stem;
- refacerea pielii și vindecarea ranilor;
- tratarea bolilor de rinichi;
- tratarea bolilor de ficat;
- tratarea bolilor de pancreas;
- tratarea diabetului;
- tratarea leucemiei.

Totuși, cu excepția bolilor despre care se știe momentan că pot fi tratate cu ajutorul celulelor stem, este inuman ca un medic să promită vindecarea oricărei alte boli prin transplantul de celule stem. În orice situație, este indicat ca medicul să se limiteze la ceea ce știința medicală a testat și a confirmat cu tărie.

Pot celulele stem să amelioreze anomaliile moștenite genetic?

Probabil, însă nu sigur. Într-adevăr, unele maladii ereditare distrug treptat sistemul nervos sau alte organe, proces care poate fi stopat sau ameliorat cu ajutorul celulelor stem, însă această intervenție nu a beneficiat deocamdată de suficiente testări și de o confirmare finală. O clasă a maladiilor ereditare este leucodistrofia, boală în care învelișul nervilor este insuficient dezvoltat, iar la un moment dat nervii cedează. O altă clasă este aceea a maladiilor de reținere în care celulele sunt îmbolnăvite de acumulări anormale de deseuri. Echipa Universității Duke, condusă de Dr. Joanne Kurtzberg, a desfășurat un studiu amplu asupra transplantului de sânge placentar în cazul copiilor foarte mici care suferă de maladii congenitale. Până în prezent, echipa medicală de la Duke s-a bucurat de rezultate foarte bune în cazul sindromului Sanfilippo, sindromului Hurler și bolii Krabbe.

Ofertele băncilor de celule stem

Intens mediatizată de câțiva ani buni și în România, recoltarea de celule stem atrage interesul familiilor care își doresc un viitor sigur pentru cei dragi și mai ales, pentru copilul lor.

Future Health Bio Bank, Biogenis, Stem Sure sau Cord Blood Center sunt câteva dintre cele mai cunoscute bănci de celule stem ce își desfășoară activitatea și în România. Calitatea, siguranța și modalitățile de stocare sunt aproximativ aceleși într-un studiu comparativ al acestor bănci de celule stem, cu mici diferențe în ceea ce privește țara de stocare, rapiditatea accesului la proba prelevată și stocarea/compartimentarea probei.

Costurile recoltării de celule stem sunt relativ ridicate, însă aspectul financiar este privit

Unde este maternitatea?

Oricat de mult te-ar atrage o maternitate moderna sau renumita, nu uita ca atunci cand vei intra in travaliu nu ai foarte mult timp la dispozitie sa ajungi acolo. Prin urmare, ar fi logic sa renunti la maternitatile aflate la distanta mare de casa, sau la cele din alte orase. Chiar si maternitatile din acelasi oras pot crea probleme din acest punct de vedere, daca iei in considerare factorul trafic. Orice maternitate ai alege din acest punct de vedere ar fi bine ca tu si partenerul tau sa parcurgeti traseul acasa-maternitate de cateva ori, in tronsoane orare diferite, pentru a putea estima corect durata drumului pana acolo. Daca nu beneficiezi de autoturism propriu sau nu vrei sa folosesti un taxi, ar fi bine sa iei in calcul varianta unei ambulante, dar nici in acest caz nu trebuie sa te bazezi pe ce vezi in filme. Poate dura destul de mult pana te va prelua o ambulanta.

In afara de acesti factori generali, fiecare gravida in parte poate avea alte repere pentru alegerea maternitatii unde va naste. Daca mergi la mai multe maternitati inainte de a face o alegere, iata cateva intrebari la care este bine sa afli raspunsul inainte de a lua o decizie.

- **Anestezistul** este disponibil non-stop in cazul in care vei avea nevoie de cezariana sau anestezie epidurala?
- Spitalul asigura trusa pentru anestezia epidurala sau trebuie sa o aduci tu?
- In timpul travaliului este posibil sa fii conectata la un dispozitiv de monitorizare fetala pentru a fi sigura ca bebelusul nu sufera?
- In cazul in care bebelusul tau se naste prematur au sectie de neonatologie/terapie intensiva dotata corespunzator?
- Exista posibilitatea sa beneficiezi de rezerva privata sau vei imparti salonul cu alte paciente?
- Bebelusul va sta cu tine (sistem rooming-in) sau va sta in salonul pentru nou-nascuti?
- Cate zile de spitalizare vei avea in cazul unei nasteri normale si cate zile in cazul unei nasteri prin cezariana?
- Care este politica spitalului cu privire la participarea partenerului la nastere?
- Care este orarul de vizite si cate persoane poti primi in acelasi timp?
- Este permis sa fotografiezi sau sa filmezi nasterea?
- Poti vizita maternitatea inainte de a te interna?

Nasterea este un moment important pentru tine, partenerul tau si bebelusul tau. Este prima intalnire dintre voi, fata in fata. Este momentul in care devii mama. Fii foarte atenta cand alegi maternitatea unde vei naste, dar daca ajunsa acolo observi ca nu este totul asa cum ti-ai dorit, incearca sa ignori. Concentreaza-te la nasterea in sine si la bebelusul care vine pe lume.

BAGAJUL PENTRU NASTERE

Bagajul pentru tine si pentru bebe poate sa difere in functie de spitalul unde vei naste, pentru ca fiecare are anumite reguli. Insa, trebuie sa te asiguri ca ai la tine urmatoarele:

Pentru mama:

- 2-3 pachete de vata
- Multe perechi de chiloti, sosete
- Tampoane de san
- Pompa de san
- Sutien de alaptare
- 2 camasi de noapte cu nasturi in fata
- Un halat, o pereche de papuci
- Sapun, prosop, hartie igienica, deodorant
- Periuta si pasta de dinti, o cana
- O centura pentru burta
- Dosarul cu analizele din timpul sarcinii, buletinul, copie dupa buletin si adeverinta de salariat
-

Pentru bebe:

- 3 body-uri cu maneca lunga
- 1 pereche de pantaloni cu sosete integrate
- O caciulita subtire
- Un cearceaf din finet
- Scutece, servetele umede, crema de galbenele
- Sapun pentru bebe
- Comprese sterile si ser fiziologic
- Baneocin pudra

TOTUL DESPRE TRAVALIUL

Travaliul reprezinta totalitatea proceselor care insotesc nasterea bebelusului. La primipare (femeile aflate la prima sarcina), travaliul poate dura intre opt si zece ore, iar la multipare (femeile care au mai nascut cel putin o data), poate dura intre sase si opt ore sau chiar mai putin.

Travaliul este precedat de obicei de un **pretravaliu** care prezinta urmatoarele simptome:

- **contractii** uterine dureroase, neregulate, care apar mai ales noaptea;
- scaderea presiunii in etajul abdominal superior si cresterea presiunii in pelvis;
- uneori, **eliminarea dopului gelatinos**.

Ce simti tu

In aceasta perioada vei simti ca poti respira mai usor: acest lucru se datoreaza coborarii fundului uterin care **faciliteaza extinderea mai lejera a plamanilor**. De asemenea, vei simti nevoia sa urinezi mai des, iar durerile de spate se vor intensifica. Alte simptome premergatoare travaliului sunt: contractiile Braxton-Hicks mai dureroase, scurgerile vaginale mai abundente si rozacee.

Travaliul propriu-zis incepe o data cu aparitia contractiilor uterine dureroase, regulate, care progreseaza in intensitate si frecventa si eliminarea (daca nu s-a produs inca) dopului gelatinos.

Stadiile travaliului

Travaliul cuprinde patru stadii:

- **primul stadiu** (format din trei faze: latentă, activă și de tranziție) în care are loc stergerea și dilatarea colului uterin,
- **stadiul al doilea** în care are loc expulzia fatului,
- **stadiul al treilea**, în care are loc expulzia placentei și anexelor fetale,
- **stadiul al patrulea**, post-partum, în care are loc consolidarea hemostazei și începutul recuperării mamei.

Primul stadiu al travaliului

Asa cum am spus, primul stadiu al travaliului este format din trei faze: latentă, activă și de tranziție.

- **Faza latentă** este cea mai ușoară dar și cea mai lungă fază a travaliului - durează în jur de opt ore, dar poate ține și câteva zile. În această fază contractiile uterine apar la o distanță de circa 30 de minute și colul începe să se scurteze, să se subțieze, iar **orificiul cervical se dilata**.

- **Faza activă** durează, în general, aproximativ trei ore și este fază în care contractiile devin mai regulate, mai dese (la intervale de aproximativ 3-5 minute), mai lungi (pot dura cam 60 de secunde fiecare) și cresc în intensitate. Aceasta este fază travaliului în care este cel mai proba-

probabil sa se produca ruperea membranelor. **Tot acum va incepe sa coboare capul bebelusului**, creand presiune asupra lichidului amniotic si a membranelor. Pa parcursul acestei faze este posibila aparitia sangerarilor.

- **Faza de tranzitie** este cea mai intensa faza a travaliului, dar, din fericire si cea mai scurta (cam 15 minute). Aceasta este faza care face trecerea de la primul stadiu al travaliului (cel de dilatare) la cel de-al doilea stadiu, cel al nasterii propriu-zise a bebelusului. Acum **contractiile sunt mult mai dese** (la aproximativ 60 de secunde) si mult mai consistente ca durata.

Al doilea stadiu al travaliului

Al doilea stadiu al travaliului este cel de **expulzie propriu-zisa a bebelusului**. Stadiul de expulzie **dureaza aproximativ 30-45 de minute** la primipare si 20-30 de minute la multipare. In acest stadiu colul uterin este dilatat complet, iar **mama va impinge in mod voluntar copilul pe canalul de nastere**. Contractiile devin foarte puternice si foarte dureroase.

Al treilea stadiu al travaliului

Cel de-al treilea stadiu al travaliului este cel mai scurt - dureaza aproximativ 20 de minute si urmeaza nasterii. In acest stadiu va fi **expulzata placenta si anexele fetale**. In aceasta perioada se pot simti mici contractii, dar foarte slabe ca intensitate. Dupa eliminarea placentei, medicul va mai executa doua procedee relativ neplacute:

- **va controla manual cavitatea uterina** pentru a se asigura ca nu mai sunt resturi placentare sau membranare in uter;
- **va sutura epiziotomia** (daca a efectuat incizia). In cazul in care mama a avut anestezie epidurala, aceasta operatiune nu va fi foarte dureroasa. In caz contrar, se va administra un anestezic local.

Al patrulea stadiu al travaliului

Al patrulea stadiu al travaliului **incepe imediat dupa nasterea bebelusului** si expulzia placentei si dureaza aproximativ o ora si este perioada in care **se consolideaza hemostaza**. Acesta este momentul de vindecare si de ameliorare a durerilor pentru mama. Tot acesta este momentul in care **mama si bebelusul ei vor face cunostinta**.

NASTEREA NATURALA

Argumente pro

1. Mama isi poate primi imediat bebelusul in brate
2. Alaptarea este mult mai rapida si
3. Uterul nu este afectat
4. Iti revii mult mai usor dupa nastere
5. Unele femei se simt mai implinite daca au participat activ la nastere

Argumente contra

1. Doare, de obicei
2. Nasterea vaginala, in special cea cu tesut cicatriceal dupa epiziotomii, poate duce la alterari ale vietii sexuale
3. Mersul la toaleta poate fi o problema delicata, destul de mult timp dupa nastere
4. Chiar daca ai optat pentru nastere naturala, poti ajunge la cezariana de urgenta din cauza unui travaliu prelungit sau a unor probleme nedepistate
5. Unele situatii pot fi traumatizante psihic si umilitoare pentru tine in timpul nasterii (verificari dilatatiei, mutrele asistentelor, imaginea a mai multor femei in suferinta, tipetele de durere ale altora care se pregatesc sa nasca sau sunt abia la inceputul travaliului)

Cum poti usura nasterea naturala

Exercitiile Kegel iti intaresc musculatura pelvina. Aceasta sustine uterul, vezica urinara, uretra si rectul, formand ceea ce se numeste "planseu pelvin". O musculatura puternica in aceasta zona iti va creste eficienta in timpul travaliului, cand bebelusul se cere impins afara. Asta inseamna ca iti va face nasterea mai usoara prin scurtarea perioadei de travaliu...Mai intai hai sa identificam muschii pe care trebuie sa ii incordezi (se numesc pubococcigieni). Pentru asta, incearca atunci cand esti la baie sa opresti fluxul urinar, prin incordarea unor muschi de acolo de jos... Ei, despre aceia este vorba! Daca vrei sa verifici, facem altfel: introdu un deget (curat!) in vagin si strange muschii care il inconjoara. I-ai identificat? Ei, acesti muschi ii vei exersa tu in mod regulat. Poti sa stai ori pe scaun, ori intinsa. Incordezi 3 secunde, relaxezi 3 secunde. Deocamdata. Repeta miscarea asta din doi pasi de zece ori, si ai facut o serie. Mai ai 2 serii pe ziua de azi. Treptat, creste secundele unei contractii, pana ajungi la 10 pe incordare si 10 pe relaxare.

Gimnastica aerobica - exista chiar o serie de exercitii aerobice special concepute sa redea muchilor adominali controlul asupra contractiilor uterine si sa mobilizeze articulatiile bazinului in timpul travaliului. Ca rezultat, vei avea un travaliu mai scurt si perceptut ca mai putin dureros. Pentru ele ai nevoie de o minge speciala. Stai asezata pe ea si incepi sa iti misti bazinul: dreapta - stanga, timp de cateva minute; apoi fata - spate, alte cateva minute; apoi, alte cateva minute pentru o miscare circulara, repetitiva. In final, tot din pozitia asezat pe minge, cu picioarele departate, intinzi pe rand fiecare picior in lateral, in timp ce indrepti usor si bazinul in directia piciorului.

Exercitiile Pilates iti imbunatatesc circulatia sanguina, iti sporesc tonusul muscular si te ajuta sa iti controlezi respiratia in timpul nasterii. Iti intaresc muschii abdominali si cei ai planseului pelvin, prin urmare si recuperarea dupa sarcina va fi mai usoara. Iti imbunatatec postura si iti fortifica spatele, fara sa il solicite.

Gimnastica acvatica te relaxeaza si iti intareste circulatia sangvinica uterina. S-au facut, se pare, si niste studii care sa verifice asta, iar rezultatul a fost ca femeile care au facut exercitiile de gimnastica sub apa in utimul trimestru de sarcina (aprox. 3 sedinte pe saptamana), au luat mai putine calmante si au avut un travaliu mai scurt decat femeile din grupul de control (care nu au recurs la acest gen de exercitii).

Anestezia epidurala

Anestezia epidurala a devenit metoda cea mai utilizata, pe scara larga de ameliorare a durerii in timpul travaliului si la nastere. O epidurala este o combinatie de anestezie si analgezice care sunt administrate in timpul travaliului, fie prin intermediul unei pompe sau unei injectii preparate prin intermediul unui cateter in spatiul epidural al maduvei spinarii. Anestezicul amorteste zona de jos a viitoarei mamici, in timp ce analgezicul amelioreaza durerea. Anestezia epidurala este populara in multe tari, datorita faptului ca efectele sale sunt la nivel local si astfel permite gravidutei sa ramana treaza si sa participe la nasterea bebelusului sau.

Cum se administreaza anestezia epidurala?

Medicul anestezist iti va indica pozitia in care sa te asezi pentru aplicarea anesteziei, mai exact trebuie sa stai intr-o parte cu genunchii indoiti si capul in piept (pentru ca sa fie arcuita coloana). Un anestezic este utilizat pentru a amorti zona si apoi acul de epidurala va fi introdus intre doua vertebre in tesutul de langa maduva spinarii. Un cateter este introdus cu ajutorul acului. Acul este mai apoi scos iar substanta va fi injectata prin intermediul cateterului. Cateterul permite introducerea continua a substantei pe tot parcursul travaliului si a nasterii propriu zise. Desi poate parea dureros aceasta nu creeaza decat un disconfort minim. Dureaza

20 de minute injectarea anesteziei epidurale si alte 20 de minute pentru ca aceasta sa isi faca efectul. Un anestezist administreaza, de obicei, epidurala, insa in unele cazuri poate fi facuta de catre medicul ginecolog-obstetrician. Majoritatea medicilor astepta pana cand pacienta este dilatata patru-cinci centimetri si atunci incep administrarea anesteziei. Este neaparat nevoie ca graviduta sa ramana nemiscata, chiar daca ar putea fi greu in timpul contractiilor. Partea din spate se spala cu solutie antiseptica pentru a reduce posibilitatea de infectare. Zona este apoi amortita cu un anestezic local pentru a reduce durerea produsa de introducerea acului in coloana vertebrala. Viitoarea mamica va simti o presiune puternica in momentul cand acul este introdus.

Cand anestezia epidurala nu este recomandata?

Desi cele mai multe femei sunt eligibile pentru o epidurala, exista mai multe motive pentru ca procedura sa nu poata fi efectuata. Gravidele care prezinta urmatoarele afectiuni nu pot folosi aceasta metoda:

- sufera de homofilie (sangele nu se coaguleaza);
- au tulburari hemoragice;
- zona de insertie a epiduralei este infectata;
- prezinta anomalii ale coloanei vertebrale;
- fatul dezvoltat se afla intr-o pozitie anormala.

Riscurile anesteziei epidurale

Ca orice procedura medicala, anestezia epidurala are si ea riscuri asociate. Nu este un lucru neobisnuit ca acul sa fie introdus incorect. In majoritatea cazurilor, plasarea incorecta a acului va conduce la un blocaj si ar putea sa fie necesara efectuarea unei a doua epidurale. Cu toate acestea, plasarea incorecta a anesteziei poate duce, de asemenea la punctiunea accidentala a durei mater sau a invelisurilor maduvei spinarii. Acest lucru poate duce la scurgerea lichidului cefalorahidian in spatiul epidural si cauza dureri la nivelul craniului. Aceste dureri de cap poate fi extrem de dureroase si pot fi resimtite pe parcursul a mai multor, in unele cazuri chiar saptamani sau luni. In cazuri extrem de rare printre riscurile anesteziei epidurale se numara: hematoame, leziuni ale nervilor, paraplegie sau chiar moartea pacientilor.

Indiferent de calea aleasa pentru a da nastere bebelusului tau, este recomandat sa discuti cu medicul care iti supravegheaza sarcina. Acesta din urma iti va prezenta avantajele si dezavantajele optiunii tale. Cu cat esti mai corect informata cu atat temerile cu privire la momentul nasterii se vor diminua.

NASTEREA PRIN CEZARIANA

Nasterea prin cezariana presupune incizia peretelui anterior al uterului. Din ce in ce mai multe femei opteaza pentru aceasta operatie, in ciuda faptului ca multe dintre ele pot naste pe cale naturala.

De obicei, nasterea prin cezariana se recomanda in urmatoarele cazuri:

Cauze materne:

- boli asociate sarcinii;
- operatii plastice perineale;
- tumori benigne sau maligne praevia

Cauze fetale:

- stresul fetal;
- prematuritate;
- supramaturatia;

- anomalii fetale, cum ar fi: defecte de buza, nas, globi oculari, implantare joasa a urechilor, tumori tegumentare, sindromul Down, etc.

Anexiale:

- placenta praevia;
- patologie de cordon.

Cum decurge nasterea prin cezariana?

Pentru inceput se monteaza o perfuzie in brat si o sonda urinara. Se face incizia pe peretele anterior al uterului. Dupa taietura obstetricianul dreneaza lichidul amniotic si scoate bebelusul. Apoi se scoate placenta si va puteti tine in brate bebelusul mult asteptat, asta in cazul in care nu a fost nevoie de anestezie generala. In general operatia dureaza aproximativ 20 - 30 de minute.

Ce facem dupa operatie?

Intr-adevar cezariana este mult mai comoda decat nasterea naturala, pentru ca nu presupune efort din partea mamei. Insa, dupa operatie nu puteti face lucrurile pe care le-ati face daca ati naste normal. Trebuie sa evitati pe cat posibil efortul si suprasolicitarea cel putin o perioada de 5 saptamani. Cicatricea se va atenua abia dupa 3 luni si poate chiar sa nu mai fie foarte vizibila. De asemenea trebuie sa stim ca menstruatiile nu va reveni imediat, uneori se poate ajunge si pana la 6 luni pana la prima menstruatie normala de dupa nastere. Stim ca cezariana poate afecta alaptarea si ca lactatia nu se declanseaza imediat dupa nastere. Depinde si de anestezie, daca mamei i se administreaza anestezia epidurala va putea alapta chiar la un scurt timp dupa nastere, dar in cazul anesteziei generale dureaza cateva zile. In primele zile dupa nastere veti primi cateva medicamente, desigur fara sa afecteze perioada alaptarii. Avantajul lor consta in faptul ca va ajuta sa va relaxati si astfel se stimuleaza secretia de lapte.

Anestezia in cezariana

Alegerea anesteziei pentru operatia cezariana se face tinand cont de mai multi factori: ratiunea pentru care se face operatia, gradul de urgenta, preferinta pacientei si a anestezistului. De obicei se folosesc doar 2 feluri de anestezie: anestezie epidurala si anestezie generala. Cea mai recomandata este anestezia epidurala sau rahianestezie. Dar ea poate determina dupa nastere dureri de cap, ameteli din cauza scaderii tensiunii arteriale. Insa aceste lucruri pot fi prevenite prin perfuzii si este recomandat sa stati cateva zile mai mult intinsa si sa nu va ridicati brusc din pat. Nu exista o anestezie ideala. Fiecare metoda prezinta avantaje si dezavantaje. Anestezistul trebuie sa aleaga tehnica anestezica pe care o considera cea mai sigura si confortabila pentru mama, mai putin deprimanta pentru nou-nascut si care sa asigure conditii optime de lucru pentru obstetrician.

PRIMELE 24 DE ORE DUPA NASTERE

O "avalansa" de sentimente

Experienta nasterii si emotiile primei intalniri cu bebelusul tau genereaza, de cele mai multe ori, o adevarata "avalansa" de sentimente. Vei plange si vei rade, vei simti bucurie si teama, epuizare si energie, toate in acelasi timp. Evita sa fi nevoita sa iei anumite decizii exact atunci cand esti coplecita de aceste emotii, si comunica din timp personalului medical si rudelor care iti sunt alaturi detaliile de care vrei sa se tina cont.

Ce trebuie sa stii despre primele momente din viata bebelusului tau

Cordonul ombilical

Dupa ce bebe a fost scos din burtica mamei, medicul va taia cordonul ombilical care l-a hranit

pe bebe timp de 9 luni si, daca ai ales acest lucru, va recolta sange pentru stocarea de celule Stem.

Trebuie insa stiut ca **nu este recomandat sa se taie cordonul ombilical imediat dupa scoaterea bebelusului**, ci trebuie asteptat cateva secunde, pana ce cordonul nu mai pulseaza.

Pulsarea cordonului inseamna ca bebe inca mai "respira" prin intermediul placentei si nu este recomandat sa il intrerupem brusc.

Primul contact

In primele minute dupa nastere, inainte de a-i face un control amanuntit si a-l curate, personalul medical, ti-l va arata pe bebe si, pentru cateva secunde, il vei putea tine in brate si ii vei putea oferi primul pupic. Acesta moment, daca ai posibilitatea sa-l immortalizezi printr-o fotografie, iti va umple sufletul cu emotie de fiecare data.

Scorul APGAR

Primul test la care va fi supus bebelusul tau se numeste APGAR. Acesta reflecta starea generala a nou-nascutului, la 5 minute dupa nastere.

Daca primesc un scor APGAR intre 7 si 10 puncte, bebelusii au o stare buna spre excelenta. Cei ce primesc intre 4 si 6 puncte pot avea o stare suficient de buna, in unele cazuri, insa, fiind necesare resuscitarea. Nou-nascutii care inregistreaza mai putin de 4 puncte vor avea nevoie de tratament medical de urgenta.

Alte teste la care este supus nou-nascutul

Imediat dupa nastere, bebelusul este supus unui control medical amanuntit, astfel:

- se va masura circumferinta capului, greutatea si inaltimea;
- se vor verifica fontanelele si cerul gurii pentru a putea fi descoperite eventualele anomalii;
- se vor asculta inima si plamanii;
- se va palpa abdomenul pentru a se verifica dimensiunea si forma organelor interne;
- se vor controla organele genitale - la baieti se verifica daca au coborat testiculele;
- se verifica mobilitatea membrelor si daca exista eventuale displazii de sold;
- se verifica coloana vertebrala si vertebrele, medicul trecand cu un deget pe spatele bebelusului.

Ce este recomandat sa faci in primele ore de viata ale bebelusului tau

1. In primul rand, incearca sa stabilesti o legatura afectiva cu bebelusul tau. De cele mai multe ori, aceasta legatura se va forma de la sine, la prima atingere. Sunt insa si cazuri in care mama are nevoie sa isi revina emotional dupa nastere si adaptarea va dura ceva mai mult timp.

Important este sa tii bebelusul in brate, sa il simti, sa il mirosi, sa il privesti, sa constientizezi ca, desi nu mai este in burtica ta, el va ramane mereu parte din tine.

2. Daca alegi sa iti alaptezi bebelusul la san, vorbeste cu personalul medical sa nu il hraneasca cu formula de lapte praf. Nu trebuie sa iti fie teama daca lactatia nu apare imediat. Bebelusii se nasc cu "rezerve" care ii ajuta sa nu le fie foame imediat. Ei pot rezista chiar si o zi. Este foarte important ca primul lapte pe care il va gusta cel mic sa fie laptele mamei. Astfel, se elimina riscul ca bebe sa se obisnuiasca cu gustul laptelui praf sau cu biberonul si sa refuze sanul mamei.

3. Pune bebelusul la san cat mai repede dupa nastere. Specialistii recomanda ca punerea bebelusului la san sa se faca la maxim 1 - 2 ore dupa nastere, deoarece acest lucru are numeroase beneficii atat pentru mama cat si pentru bebe: se elibereaza hormonii care ajuta la contractarea uterului, limitand sangerarile dupa nastere, calmeaza bebelusul, oferindu-i siguranta si ii transmite acestuia primii anticorpi atat de necesari in primele zile de viata.

Primele ore alaturi de bebelusul tau sunt extrem de importante din punct de vedere emotional, atat pentru micul sufletel abia sosit pe lume, cat si pentru tine. Daca starea de sanatate a mamei permite, cea mai buna decizie este sa va petreceti aceste ore impreuna, descoperindu-va si dezvoltand o relatie afectiva.

Timp de noua luni corpul tau s-a transformat pentru a se adapta la rolul de "gazda" a bebelusului tau. Unele dintre schimbarile care au avut loc in ultimele luni vor disparea in scurt timp dupa nastere, altele vor persista timp de mai multe luni. Nu te ingrijora si fii rabdatoare. Corpul tau a avut nevoie de noua luni pentru a se transforma asa cum este acum, prin urmare nu poate reveni la forma dinainte de sarcina in doar cateva zile.

Ce schimbari fizice vei observa imediat dupa nastere?

Imediat ce ai nascut, multe dintre schimbarile treptate prin care a trecut corpul tau in timpul sarcinii vor disparea si vei observa cateva efecte fizice: sangerari vaginale, schimbari la nivelul abdomenului si sanilor, dureri de spate, schimbari ale aspectului pielii si parului.

Cat va dura micsorarea uterului?

Pana la momentul declansarii travaliului, uterul tau este de 15 ori mai greu (fara a include si continutul!) si de cel putin 500 de ori mai voluminos decat era inainte de conceptie. In cateva minute dupa ce bebelusul s-a nascut, contractiile fac ca uterul sa se micsoreze, inchizandu-se ca un pumn. Initial, contractiile fac ca placenta sa se desprinda de peretele uterin, iar apoi determina uterul sa se micsoreze mai mult, inchizand vasele de sange din zona in care placenta a fost atasata. Pe masura ce uterul continua sa se contracte, vei simti crampe.

In primele zile dupa nastere vei simti partea superioara a uterului la aproximativ doua degete mai jos de buric; intr-o saptamana uterul va cantari jumatatea din greutatea pe care o avea la nastere, dupa doua saptamani va avea aproximativ 300 de grame si va fi localizat in intregime in pelvisul tau. Intre 4 - 6 saptamani de la nastere, uterul va reveni aproape la forma si greutatea (60-80 grame) dinainte de nastere.

Chiar si dupa acest interval, cand uterul s-a micsorat si s-a retras in pelvis, tu mai poti parea inca insarcinata timp de mai multe saptamani, deoarece muschii abdominali s-au intins in timpul sarcinii si vor avea nevoie de timp si exercitii regulate pentru ca abdomenul sa isi recapete forma.

Ce reprezinta scurgerile vaginale?

Este normal ca, timp de 4 - 6 saptamani dupa nastere sa ai scurgeri vaginale numite lohii. Acestea sunt formate din sange, cheaguri, tesut si secretii vaginale. In primele zile dupa nastere, lohiile contin o cantitate mai mare de sange, deci vor fi de culoare rosie si vor semana cu o menstruatie abundenta. Cantitatea de sange din lohii scade cu fiecare zi; in a patra zi de la nastere lohiile vor fi de culoare roz pal si mai putin abundente. Dupa aproximativ 10 zile, lohiile vor fi de culoare alba sau galbuie si vor mai fi prezente 2 - 4 saptamani. Culoarea sangerie poate sa revina in cazul in care faci prea mult efort fizic.

Vor mai reveni la normal vaginul si perineul?

In cazul in care nasti vaginal, probabil ca vaginul tau va ramane mai larg decat era inainte.

Imediat dupa nastere, vaginul tau va ramane intins si deschis si poate fi inflammat si sa prezinte echimoze. In urmatoarele cateva zile, inflamatiile se vor retrage si vaginul va incepe sa isi recapete tonusul muscular. In urmatoarele cateva saptamani, vaginul se va mica treptat. Facand exercitiile Kegel regulat iti vei ajuta musculatura sa isi recapete tonusul. Daca ai suferit o ruptura sau o epiziotomie in timpul nasterii, perineul tau va avea nevoie de timp pentru vindecare, asa ca nu iti relua viata sexuala pana nu primesti acordul medicului ginecolog. Cand iti vei reincepe viata sexuala vei observa ca nu mai ai aceeasi lubrefiere ca inainte de nastere, mai ales daca alaptezi. Acest lucru se datoreaza nivelului scazut de estrogen, asa ca nu ai ce sa faci pentru o vreme in aceasta privinta decat sa folosesti un lubrifiant.

De ce nu simti nevoia de a urina?

Este posibil ca in cazul in care nasterea a durat mult, bebelusul a fost extras cu vacuumul sau cu forcepsul sau ai avut anestezie epidurala, sa nu simti nevoia de a urina in primele zile dupa nastere. Acest lucru este cauzat de faptul ca vezica urinara este mai putin sensibila deocamdata. Este foarte important insa, datorita faptului ca elimini multe lichide din organism si vezica urinara se umple rapid, sa mergi la toaleta des, chiar daca nu simti nevoia. In cazul in care nu mergi la toaleta des, este posibil sa experimentezi nesuferita incontinenta urinara sau, mai rau, vezica ta urinara se poate distinde prea tare, ceea ce va cauza probleme urinare si, in plus, va ingreuna si va incetini micșorarea uterului, conducand la mai multe dureri post-partum si la sangerare mai abundenta decat in mod normal.

Cat vei slabi dupa nastere?

Probabil ca nu vei reveni la forma si greutatea dinainte de sarcina pentru o vreme, dar imediat dupa nastere vei pierde cateva kilograme. Avand in vedere ca bebelusul cantareste, in medie, 3-3,5 kg, placenta 0,5 - 1 kg, iar lichidul amniotic si sangele pierdut aproximativ 1 kg, inseamna ca imediat dupa nastere vei fi mai usoara cu aproximativ 5-5,5 kg. Dupa nastere, toata apa retinuta in celule si tesuturi va fi eliminata, ceea ce inseamna ca vei urina si vei transpira mai mult decat de obicei. La sfarsitul primei saptamani dupa nastere, probabil ca vei mai pierde in jur de 2 kg din greutatea corporala, dar depinde, totusi, de cata apa a retinut organismul tau in timpul celor 9 luni de sarcina.

Ce se intampla cu sanii tai?

Schimbarile hormonale care survin dupa nastere determina sanii sa produca lapte. Cand iti vei alapta bebelusul in primele zile dupa nastere, sanii tai ii vor oferi colostru, o substanta galbena pe care sanii tai au produs-o in timpul sarcinii si care contine vitamine, minerale si anticorpii necesari bebelusului. Faptul ca bebelusul suge, stimuleaza eliberarea unor hormoni: prolactina (care stimuleaza productia de lapte) si oxitocina (care face ca glandele si ductele lactofore sa se contracte, impingand laptele catre mameloane). Primele alaptari iti pot produce crampe, deoarece oxitocina determina si contractiile uterine. Cand coboara laptele, de obicei la 2-3 zile dupa nastere, sanii tai pot deveni fierbinti, durerosi, inflamati si inconfortabil de plini (grei). Acest fenomen se numeste angorjare si se va estompa in cateva zile.

Daca nu vei alapta, sanii tai vor produce totusi lapte si dupa cateva zile de la nastere vei suferi si tu de angorjare. Vei simti acest disconfort timp de cateva zile, dar durerea va fi mai puternica in zilele 3 - 5 dupa nastere. Poarta un sutien cu sustinere buna tot timpul si pune comprese cu gheata (infasurate in prosoape) pe sani - inflamarea se va reduce si vor inhiba productia de lapte. Poate dura cateva saptamani pana lactatia se va opri. Desi folosirea unei pompe iti va ameliora temporar durerile, lactatia va fi stimulata astfel si va dura mai mult pana la oprire.

De ce iti cade parul?

In cazul in care parul tau s-a indesit in timpul sarcinii, este posibil ca dupa nastere sa cada

Ce se intampla cu pielea ta?

Schimbarile hormonale, stresul si oboseala pe care le vei resimti iti pot afecta pielea, la fel cum afecteaza restul organismului. Unele proaspete mamici care nu au avut nici o problema in timpul sarcinii pot observa o explozie de acnee in lunile urmatoare nasterii. Pe de alta parte, daca ai suferit de acnee in timpul sarcinii, mai ales daca este prima oara cand te-ai confruntat cu aceasta problema, vei incepe sa observi o ameliorare dupa nastere.

Daca ai cloasma (pete maronii pe buze, nas, obraji sau frunte), se va estompa in lunile urmatoare nasterii si in cele din urma vor disparea, daca ai grija sa iti protejezi tenul de soare. In cazul in care ti-au aparut vergeturi, in timp se vor estompa, vor deveni mai deschise la culoare (alb-sidefii), dar, din pacate, nu vor disparea complet.

ROLUL TATALUI LA NASTERE

Iata ce trebuie sa faci incepand cu ultima saptamana de sarcina !

Odihneste-te cat de poti de mult, caci te asteapta o perioada plina de provocari, teste si emotii! Cel mai bine ar fi sa iti iei concediu prenatal, sau un concediu de odihna pentru cel putin 10 zile.

Daca mai aveti un copil sau mai multi, asigura-te ca au cu cine sa ramana cat timp voi sunteti la spital. O initiativa comica si eficienta ar fi sa le cumperi niste cadouri simpatice, simbolice si mici, venite din partea bebelusului.

Daca sunt micuti, tine legatura cu ei prin telefonul mobil. Ti-ar putea fi de mare ajutor si pentru a comunica cu proaspata mamica, dupa nastere, daca programul de vizite nu iti permite sa stai cu ea atat cat iti doresti.

Cu cateva zile inainte de termenul nasterii, mergi cu masina de acasa pana la spital, atat in orele de varf cat si atunci cand totul merge struna in trafic. Astfel vei invata cum poti ajunge cat mai repede pana la spital, rute ocolitoare si cat iti ia sa ajungi acolo, indiferent cat de greu s-ar merge in trafic. Mananca impreuna cu viitoarea mamica si alege alimente sanatoase, proaspete si care sa va dea energie : fructe, legume, paste fainoase.

Cand vine bebe?

Chiar daca ati vorbit cu medicul si ati aflat data probabila a nasterii, de cele mai multe ori data exacta a nasterii este o surpriza. Doar 5% dintre gravide nasc la termen, iar mamicile care se afla la prima nastere pot astepta chiar si 10 zile peste termenul stabilit.

Simptomele care iti arata ca momentul nasterii se apropie

Ca un viitor tatic grijliu ce esti, trebuie sa stii care sunt simptomele care arata ca momentul nasterii se apropie:

- respiratia si digestia sunt ceva mai usoare, deoarece copilul coboara in zona pelviana ;
- crampe in zona pelviana si perineala ;
- urinare deasa ;
- dureri de spate ;
- miscari ingreunate ;
- oboseala accentuata ;
- contractii, cele dureroase fiind mai putine decat cele nedureroase ;
- ruperea apei - semnul final, care va atentioneaza ca trebuie sa plecati la spital.

Daca gravidutei i se rupe apa, nu te panica! Din acest moment si pana la momentul nasterii efective, mai poate dura ceva timp. Intai, trebuie sa suni la spital si sa anunti medicul care s-a

care s-a ocupat de ea ca va indreptati catre spital.

Cele 3 etape ale nasterii

Ca sa nu te prinda nasterea "descoperit pe niciun front", afla care sunt principalele 3 etape ale acestui moment impresionant :

1. **Travaliul** - moment in care uterul sufera contractii regulate, intinzand si subtiind colul uterin. Travaliul dureaza de obicei intre 10 si 14 ore ;
2. **Nasterea propriu-zisa** - moment in care copilul este impins din cavitatea uterina ;
3. **Eliminarea placentei.**

5 sfaturi pentru a fi un bun sustinator in timpul travaliului

Este normal sa fii si tu agitat inca din timpul travaliului, cu atat mai mult la nastere, insa trebuie sa te gandesti ca mamica este si mai agitata. Ea are cel mai mult nevoie de calm si siguranta, intr-un moment atat de solicitant si delicat.

Majoritatea taticilor sunt mandri sa fie alaturi de dragele lor, pentru a le sustine si calma pe masura ce se apropie tot mai mult momentul venirii pe lume a copilului lor. Tot ei sunt cei care considera ca nasterea copilului lor este unul dintre cele mai intense si satsifacatoare momente din viata.

Pentru a fi un bun sustinator alaturi de draga ta in timpul travaliului, ai 5 sfaturi de care trebuie neaparat sa tii cont :

1. **Informeaza-te constant!** In acele momente este esential sa fii bine informat si sa stii ceea ce iti doresti pentru confortul si sanatatea mamei si copilului din viata ta. Asadar, ar fi bine sa pui intrebari asistentelor sau doctorului, pas cu pas, pentru a intelege mai bine procesul, insa nu intr-atat incat sa devii sacaitor.

La fel de important este sa stii si la ce sa te astepti. Ce rost are sa te gandesti la ceva rau cand este chiar bine, sau invers. Travaliul este momentul actionarii rapide si eficiente, nu al pierderii de sine. Asa ca, cel mai bine ar fi sa citesti carti sau reviste de specialitate, sa intrebi cunostinte sau rude care au trecut deja printr-o astfel de experienta.

2. **Distrage-i atentia de la durere !** Travaliul este un proces dificil si solicitant, ale carui ore te pot face protagonistul unor reactii si tactici de care nici nu te credeai in stare: noi metode de respiratie, un anumit centru de interes, noi subiecte si glume...

Intr-o astfel de situatie, tehnicile si tacticile metodei Lamaze va sunt de mare ajutor ! Ar fi bine sa te informezi serios despre metoda Lamaze. Asa vei intelege cum iti poti ajuta iubita sa se concentreze pe altceva in afara de durere, iar cand durerea reapare, sa stie cum sa reactioneze.

3. **Asteapta si fii rabdator!** Oricate povesti ai auzi, fiecare nastere are elementul ei distinctiv, la fel si travaliul care poate dura foarte putin, normal sau foarte mult.

Unele mamici aleg sa isi petreaca primele ore de travaliu acasa, in bratele partenerilor, mai ales daca spitalul este aproape sau politica spitalului nu permite internarea gravidei decat daca contractiile sunt dese. Altele aleg sa mearga imediat la spital, mai ales daca au avut o nastere cu probleme, astfel ca asteptarea in spital este mai mare.

4. **Cunoaste-ti limitele!** In sala de nasteri nu totul imbraca o aura de caldura, confort si bunadispozitie asa cum probabil ai vazut prin filme sau ti-ai imaginat. Lucrurile pot lua si intorsaturi mai putin placute vazului sau auzului, asa ca trebuie sa fii 100% constient de implicatiile acestui proces deloc usor.

5. **Fii acolo, trup si suflet !** Desi vor fi destule persoane prin preajma, afla ca de tine are cea mai mare nevoie ! Cum o poti ajuta ? Cu lucruri marunte, dar care conteaza : un aliment de la magazinul spitalului, ceva de baut, mutarea pernei pentru a sta mai confortabil, chemarea asistentei sau doctorului, etc.

Trebuie sa fii acolo ! Sustinere, sprijin si companie !

The logo for Qbebe features a large, stylized letter 'Q' in a vibrant pink color. To the right of the 'Q' is the word 'bebe' in a bold, green, sans-serif font. A small registered trademark symbol (®) is positioned at the top right of the final 'e'.