

Kalendarz ciąży, czyli zmiany nie zawsze widoczne „gołym okiem”

264 dni, 40 tygodni, 9 miesięcy, 3 trymestry – tyle mniej więcej trwa ciąża i czas oczekiwania na przyjście naszego dziecka na świat. W pierwszym trymestrze kształtują się podstawowe funkcje organizmu, w drugim narządy wewnętrzne, a w trzecim dziecko już przede wszystkim rośnie. O czym warto wiedzieć planując ciążę lub oczekując narodzin? Jakie procesy zachodzą w organizmie? Na te i inne pytania odpowiada ekspert programu „Zdrowa ONA” dr n. med. Grzegorz Południwski, ginekolog-położnik.

Ciąża w liczbach

Ciąża trwa zazwyczaj od 262 do 264 dni, choć my lekarze liczymy ją od pierwszego dnia ostatniej miesiączki, która pojawiła się przed zapłodnieniem. Właśnie dlatego okres ciąży się nieco przedłuża i według tego obliczenia trwa ona 10 miesięcy księżycowych czyli 280 dni. Oczywiście każda kobieta inaczej przeżywa ciążę, dlatego może trwać ona trochę krócej lub dłużej. Termin porodu również jest przybliżony i szacuje się go na 38-41 tydzień ciąży – **mówi dr n. med. Grzegorz Południwski.**



Pierwszy trymestr

Zwykle kobieta o ciąży dowiaduje się dopiero za sprawą spóźniającej się miesiączki. Większość testów ciążowych o pozytywnym wyniku informuje po 14 dniach od zapłodnienia. Podobnie badanie krwi, które wykrywa obecności hormonu betaHCG. Objawy w postaci nudności, senności, bólów w podbrzuszu i problemów z częstym oddawaniem moczu pojawiają się około 6 tygodnia od zapłodnienia i mogą trwać do końca pierwszego trymestru. Za ich powstanie odpowiada wspomniany wcześniej hormon hCG, który wytwarzany jest od momentu zagnieżdżenia się jaja płodowego w błonie śluzowej macicy. Co dzieje się w tym czasie z zapłodnioną komórką jajową?

- Rozwija się układ nerwowy i powstaje cewa nerwowa, z której rozwinię się rdzeń kręgowy i nerwy obwodowe, potem pojawiają się ząbki mózgu.
- Formują się wszystkie główne narządy dziecka, oczy, kończyny, ostatecznie kształtują się też naczynia krwionośne i serce.
- Ciało płodu wyprostowuje się, pojawiają się błony między palcami stóp i dłoni, które pod koniec trymestru zanikają.
- Pod koniec trzeciego miesiąca płód waży około 30 g i mierzy około 7,5 cm.

Ponieważ niektóre wady rozwojowe płodu powstają właśnie w pierwszych tygodniach ciąży, warto już wcześniej podjąć działania „na wszelki wypadek”, aby im zapobiec. Do wspomnianych uszkodzeń należy wada cewy nerwowej, która powstaje w wyniku niedoboru kwasu foliowego. Jest to jedna z tych witamin, której nie można przedawkować, więc nawet nie planując określonego terminu na zajście w ciążę, warto ją przyjmować.

Drugi trymestr

Drugi trymestr to czas, w którym mija zagrożenie poronieniem. Czym się charakteryzuje?

- Mijają poranne mdłości i senność, a czas ten nazywa się nawet **miesiącem miodowym ciąży**, ponieważ większość kobiet czuje się bardzo dobrze i „promienieje”.

- Dziecko zaczyna się poruszać dzięki połączeniu układu nerwowego, intensywnie się rozwija, a pod koniec 6 miesiąca reaguje już na dźwięki, dotyk przez brzuch i ma swoje okresy aktywności.
- Początek drugiego trymestru to czas na wykonanie dokładnego badania USG w 12-13 tygodniu, dzięki któremu można wykryć, czy budowa płodu jest prawidłowa i czy nie ma on cech wad genetycznych.

W drugim trymestrze może też towarzyszyć tak zwany „katar ciąży”, za którego pojawienie się odpowiada hormon ciąży. W nosie pojawia się wówczas więcej wydzieliny, puchną błony śluzowe. To zupełnie normalny objaw ciąży.

Trzeci trymestr

Ostatnie 3 miesiące ciąży to okres, w którym dziecko ostatecznie przygotowuje się do przyjścia na świat.

- Płód rozwija się bardzo szybko, osiąga długość 25-30 cm i waży prawie 2 kg, by na końcu ostatniego trymestru ważyć nawet 3-4 kg i osiągnąć długość ok. 50 cm.
- Zamknięte do trzeciego trymestru powieki dziecka otwierają się.
- Brzuch kobiety znacznie się powiększa, bo dziecko zajmuje coraz więcej miejsca. Ważne, by w tym czasie dbać o kręgosłup oraz często opuchnięte nogi i stopy.
- U dziecka kształtują się wszystkie kości, stawy i wiązadła.

Wygląd kobiety a płeć dziecka

Wiele osób wciąż uważa, że wygląd kobiety mówi o tym, jakiej płci jest dziecko. Według tego mitu kobiety, których cera promienieje w czasie ciąży, urodzą chłopca, a te, które mają problemy ze skórą np. w postaci trądziku, najpewniej urodzą dziewczynkę. Inaczej mówiąc panuje przekonanie, że córka obiera matce urodę. Muszę przyznać, że nie ma to nic wspólnego z prawdą, a czasem nawet badanie USG nie daje 100% pewności co do płci dziecka – mówi dr n. med. Grzegorz Południewski, ginekolog-położnik.