

JURNALUL SARCINII

S17-S19: Copilul tău are acum în jur de 15 cm, aproape a-celeași dimensiuni ca și placenta. Ochii s-au apropiat; urechile încep să proemine la nivelul capului iar *lanugo*, un înveliș păros fin, acoperă tot capul și corpul copilului. Apare și un înveliș cremos, *vernix caseosa*, care-i protejează micuțul corp cufundat în lichidul amniotic. E momentul să începi exerciții ușoare de gimnastică, să mergi mai mult, să înoți. Continuă să bei cel puțin 8 pahare de apă pe zi; este posibil să nu-ți mai încapă pantofii din cauza relaxării ligamentelor; e bine să mănânci mai des, la ore fixe, ca să eviți arsurile digestive.

S20-S23: E momentul unei noi consultații prenatale. Medicul îți va recomanda calciu, dacă este cazul, sau să mănânci alimente cu mult calciu, legume cu frunze verzi și proteine. Copilul atinge aproape 25 cm. Ascultă muzică, relaxează-te și comunică cât poți de des cu copilul. Transmite-i cât de mult îl aștepti și cât de mult te bucuri că va veni în familia voastră! Chiar dacă nu înțelege cuvintele, el receptează perfect gândul și intenția.

În sfârșit, trimestrul al 3-lea!

S24-S27: Copilul a depășit 500 g; creierul său se dezvoltă în continuare, iar plămânii secretă surfactant, o substanță care ajută la respirație. La examenul ecografic poți afla dacă e baietel sau fetiță! Probabil sânii tăi încep să secrete o substanță bogată în minerale și anticorpi, numită colostru, care va constitui prima masă a bebelușului tău după naștere. Protejează-ți picioarele, ținându-le mai sus decât corpul; poți sta pe o minge de cauciuc, ca să îți poți relaxa mușchii perineului, și continuă exercițiile Kegel.

JURNALUL SARCINII

Poți să faci mișcări pentru bazin: lipește-te de perete, în picioare, cu genunchii ușor îndoiți și când inspiri, presează-ți ușor coccisul de perete. În expir, relaxează-te. Repetă de 10 ori. Pregătește-ți corpul, nașterea naturală este foarte importantă pentru copil!

S28-S30: Ai intrat în luna a 8-a! Copilul tău se mișcă intens și vă puteți juca de-a v-ați ascunselea cu el, mângâind și palpând ușor abdomenul: micuțul va răspunde, respectând codul pe care i-l propuneți - tu sau tatăl! Vă aude vocea; vorbiți-i, cântați-i! E momentul să îți faci un plan de naștere; copilul are deja 1500 g și dacă s-ar naște acum, ar fi perfect viabil. Pentru el e momentul creșterii în greutate, iar pentru tine să mergi la consultația prenatală la 2 săptămâni.

S31-S35: Ai intrat în luna a 9-a! Abdomenul a crescut mult; probabil ai luat în greutate în jur de 10 kg sau mai mult, continuă să mănânci mai des câte puțin și să bei apă. Bucură-te de aceste momente, ascultă muzică, comunică cu copilul și **planifică nașterea cu personalul medical**. Consultațiile sunt acum săptămânale.

S36-S40: Ai făcut o treabă minunată; în interiorul tău s-a format o mică ființă gata să vină pe lume. Spune-i cât de mult o aștepti. În curând contracțiile vor începe.

Să ai o naștere ușoară și să fiți sănătoși!



INSTITUTUL PENTRU
OCROTIREA
MAMEI ȘI COPILULUI
„Alfred Rusescu”



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII



Asociația de Educație
Prenatală din România

unicef

ETAPELE DEZVOLTĂRII PRENATALE A COPILULUI

JURNALUL SARCINII

Primul trimestru

Cele 40 de săptămâni (S1-S40) ale sarcinii tale încep oficial în prima zi a ultimului ciclu menstrual. Concepția propriu-zisă are loc în perioada de ovulație de după acest ultim ciclu.

S1 și S2: Dacă sarcina este planificată, acum este momentul să consumi alimente bogate în acid folic (400 micrograme/zi), să renunți complet — dacă nu ai făcut-o până acum — la alcool, tutun, medicamente, să privești lucruri frumoase, să gândești că vei avea un copil sănătos și împlinit.

S3: Se petrece marele eveniment: Concepția, adică unirea ovulului mamei cu unul din spermatozoizii produși de tată, se realizează în interiorul trompei uterine (care leagă uterul de ovar). În 5 zile, oul fecundat migrează și se fixează în peretele moale al uterului.

S4: După fixarea oului, celulele se divid în 2 grupuri care vor forma copilul, respectiv placenta. Oul secretă un hormon care inhibă menstruația. Poți simți o ușoară oboseală, sânii măriți și poți avea puțină greață, sau nu.

S5: Testul de sarcină este POZITIV. Copilul este oficial un embrion. Se formează sacul amniotic și placenta, care îl va hrăni pe copilul tău până la naștere. Încep să se formeze coloana vertebrală, sistemul nervos, rinichii, ficatul și intestinele și se schițează trăsăturile faciale. În curând va începe să pulseze magic inima. Este momentul **primei consultații** la medicul de familie; ulterior consultațiile vor fi lunare, iar în lunile 7 - 8 bilunare.

JURNALUL SARCINII

Ți se va măsura tensiunea arterială, înălțimea, greutatea, ți se va recolta o probă de sânge pentru analize și vei face un examen ginecologic. Ești oficial declarată gravidă și primești un carnet al gravidei !

Dacă totul merge bine, nașterea naturală este ideală pentru mamă și copil și este bine să-ți exprimi opțiunea încă de pe acum.

S6: Inimioara începe să bată! Tot acum începe dezvoltarea sistemului nervos, de la un simplu tub, la o structură extrem de complexă. Au apărut mugurii membrelor, mânuțele care te vor îmbrățișa în curând și piciorușele neastâmpărate! Este ideal acum să fii atentă la ce mănânci, să bei mai multă apă, să te bucuri mai mult și să începi să comunici cu copilul; el nu te aude încă, dar îți simte intenția!

S7: Trăsăturile faciale ale copilului sunt acum vizibile, incluzând gura și limba. Ochii au retină și cristalin. Sistemul muscular s-a dezvoltat aproape complet și copilul începe să exerseze mișcări. Copilul are propria sa grupă sanguină, diferită de cea a mamei sale. Celulele sanguine sunt acum produse de ficat. Este posibil să se accentueze acum grețurile matinale; mănâncă cât mai natural și bea 6-8 pahare de apă pe zi!



JURNALUL SARCINII

S8: Embrionul măsoară acum 8 cm. La prima ecografie poți observa cum bate inimioara! Corpul tău are nevoie de mai multă odihnă; poți lua ușor în greutate și îți poți simți picioarele mai grele. Trăiește în armonie cât poți de mult!

S9: E momentul celei de-a doua consultații prenatale! Ți se măsoară din nou greutatea, tensiunea arterială, circumferința abdominală. Se face profilaxia anemiei cu 60 mg fier feros în administrare orală zilnică.

S10-S11: Organele copilului tău sunt acum formate în mare parte. Poți simți o modificare a dispoziției, poți fi mai irascibilă sau dimpotrivă! Este momentul să începi **exercițiile Kegel** pentru întărirea perineului; contracții / relaxări succesive ale sfincterelor, 25/zi, care întăresc musculatura.

Începe al doilea trimestru

S12-S13: Silueta copilului s-a conturat, creierul s-a dezvoltat, poate recepta mesaje și simți durerea, tractul urinar s-a dezvoltat și încep să-i crească unghiulele. Dacă ai avut grețuri, ele se vor diminua acum. Probabil ai crescut în greutate cu 2-3 kg. Tatăl poate simți empatic dureri de spate și poate experimenta spasme în stomac!

S14-S16: Talia ta probabil s-a modificat; poți simți ușoare contracții care pregătesc uterul pentru momentul unic al nașterii. Totul merge bine; este momentul unei alte consultații prenatale; pe ecranul ecografului poți acum vedea cum bate inima copilășului. El măsoară în prezent cca 14 cm. Probabil deja ai început să simți ușoare lovituri cu piciorușele...