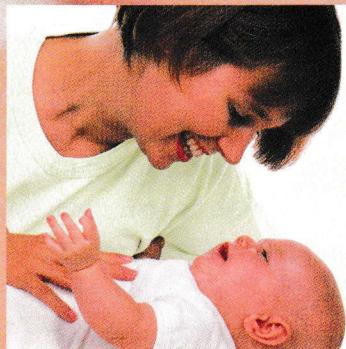


Elizabeth Fenwick

Mama și copilul

MANUAL
PRACTIC
PENTRU
PĂRINȚI
de la concepere
la trei ani



Cuprins

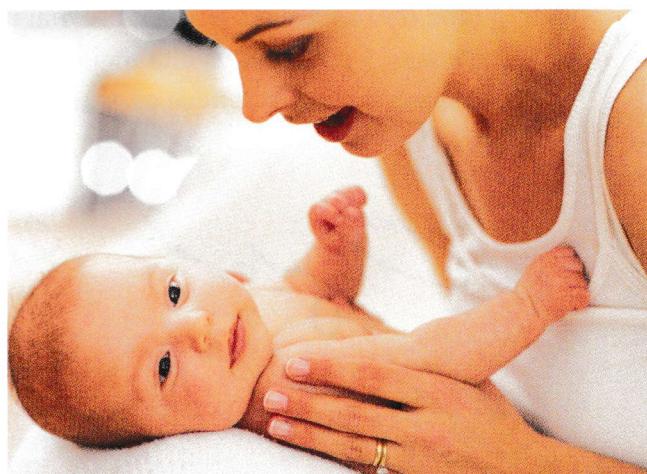
Sarcina și nașterea

8-73

| | | | |
|-------------------------|-----------|---------------------------------|-----------|
| Să ne gândim la sarcină | 10 | Dietă pentru un bebeluș sănătos | 50 |
| Calendarul sarcinii | 12 | Pregătiri practice | 54 |
| Îngrijire prenatală | 32 | Travaliul și nașterea | 56 |
| Probleme obișnuite | 40 | Nou-născutul | 68 |
| Mențineți-vă în formă | 43 | Revenirea la normal | 71 |

Îngrijirea bebelușului **74-177**

| | | | |
|-----------------------------|------------|----------------------------------|------------|
| Primele săptămâni de viață | 76 | Când lăsați copilul cu altcineva | 160 |
| Manevrare a bebelușului | 82 | Creștere și învățare | 162 |
| Hrănire a bebelușului | 87 | Devine o persoană | 174 |
| Alăptare a bebelușului | 90 | | |
| Hrănire cu biberonul | 98 | | |
| Introducere a hranei solide | 108 | | |
| Plâns | 117 | | |
| Somn | 120 | | |
| Haine și îmbrăcat | 128 | | |
| Îmbăiere și spălare | 134 | | |
| Scutece și întreținerea lor | 146 | | |
| Plimbări | 156 | | |



Sănătatea copilului **178–253**

| | | | |
|--------------------------------------|------------|---------------------|------------|
| Primele trei luni | 180 | Primul ajutor | 237 |
| Ghid de diagnostic | 186 | Grafice de creștere | 254 |
| Primele semne de boală | 188 | | |
| Mers la spital | 191 | | |
| Copilul cu temperatură | 192 | | |
| Total despre medicamente | 195 | Adrese utile | 258 |
| Îngrijire a unui copil bolnav | 198 | Indice | 259 |
| Răceală și gripă | 200 | Mulțumiri | 264 |
| Vaccinare | 202 | | |
| Boli infecțioase | 203 | | |
| Probleme oculare | 209 | | |
| Probleme ale urechilor | 211 | | |
| Infecții bucale | 213 | | |
| Infecții ale gâtului | 214 | | |
| Tuse și infecții respiratorii | 215 | | |
| Dureri de stomac | 220 | | |
| Constipație, vărsături și diaree | 221 | | |
| Vezică, rinichi și probleme genitale | 224 | | |
| Probleme ale pielii | 226 | | |
| Epilepsie | 233 | | |
| Siguranța copilului | 234 | | |

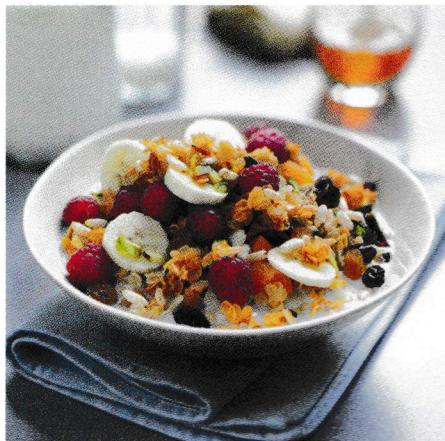




sarcina și nașterea

Un ghid ilustrat pentru o sarcină sănătoasă
și fericită, cu sfaturi practice de self-help
pentru travaliu și naștere

Să ne gândim la sarcină



Trebuie să parcurgeți câteva etape pentru a avea șanse mai mari să concepeți și să dați naștere unui bebeluș normal și sănătos. Ideal ar fi să planificați sarcina împreună cu partenerul cu cel puțin trei luni înaintea conceperii deoarece în primele săptămâni, când este posibil să nici nu știți că sunteți însărcinată, dezvoltarea bebelușului poate fi cel mai ușor afectată. Dacă planificați sarcina, veți avea timp să luați în considerare risurile și, dacă este cazul, să le înlăturați.

Întrebări în caz de sarcină

Parcurgeți următoarea listă de întrebări dacă doriți să aveți un copil sau sunteți însărcinată. Este important să răspundeți la toate. Discutați

și cu partenerul, deoarece unele dintre întrebări se referă direct la el. Dacă unele răspunsuri vă îngrijorează, adresați-vă medicului.

Sunteți imună la rubeolă?

Pojarul sau rubeola poate produce malformații grave bebelușului dacă vă îmbolnăviți în timpul sarcinii, în special în prima perioadă. Cel puțin cu trei luni înainte să aveți un copil, solicitați medicului să vă prescrie un test de sânge ca să vă asigurați că sunteți imună. În caz contrar, vă poate vaccina.

Dvs. sau partenerul aveți în familie boli ereditare?

Dacă fie dvs., fie partenerul aveți o rudă apropiată cu o boală ereditară există riscul de a o transmită bebelușului. Solicitați o consultație medicului înainte de a încerca să rămâneți însărcinată și, dacă este necesar, el vă poate recomanda o consiliere genetică, pentru stabilirea gradului de risc la care vă expuneți. Este însă linișitor să aflați că, în multe cazuri, doar dacă ambii parteneri au un defect genetic copilul va prezenta un risc real de a moșteni boala.

Aveți o boală cronică?

Dacă aveți o boală cronică, de exemplu diabet zaharat sau epilepsie, purtați o discuție cu medicul înainte de a rămâne însărcinată. S-ar putea să vă schimbe tratamentul, deoarece ar putea fie să afecteze bebelușul, fie să influențeze negativ încercarea dvs. de a avea un copil.

Când ar trebui să opriți administrarea anticoncepționalelor?

Cel mai bine este să îintrerupeți administrarea pilulelor anticoncepționale cu mult înainte de a încerca să rămâneți gravidă, încât corpul să revină la ciclicitatea lui normală. Așteptați să aveți cel puțin trei menstruații înainte de a încerca să rămâneți gravidă, dat fiind că o concepere în acest stadiu ar face mai dificilă

precizarea datei prezumate a nașterii (în această perioadă puteți folosi prezervative sau o diafragmă).

Ați putea fi expusă unui risc de boli cu transmitere sexuală?

Deși, dacă sunteți însărcinată, veți fi supusă screeningului de rutină pentru unele boli cu transmitere sexuală, cum ar fi HIV (vezi p. 36), cea mai frecventă BTS la femeile tinere este dată de *chlamydia*, pentru care nu există obligativitatea testării. Deși poate fi ușor tratată cu antibiotice, din nefericire în circa 75% din cazuri este asimptomatică. Dacă infecția nu este detectată, poate fi transmisă bebelușului, cauzând posibile complicații ale sarcinii, aşa că solicitați testarea dacă ați putea fi expusă riscului. Dacă aveți sub 25 de ani și sunteți activă sexual, există un risc de 10% să aveți o infecție cu *Chlamydia*. Dacă ați avut doi parteneri într-un an sau ați schimbat recent partenerii, riscul crește.

Care este vârsta ideală pentru a avea un copil?

Este, probabil, în jurul vârstei de 20 de ani, deși tot mai multe femei decid să întemeieze mai târziu o familie, când se simt pregătite, emoțional și finanțiar, pentru un copil. Riscul unei sarcini dificile crește peste 35 de ani, dar poate fi redus adoptând un stil de viață sănătos. Riscul de a avea un copil cu sindrom Down crește dacă aveți peste 35 de ani. Femeile sub 18 ani au un risc mai mare de a naște un copil mort sau sub greutatea normală, dar vizitele regulate la obstetrician și menținerea sării de sănătate reduc acest risc.

I&R

Sunteți expusă vreunui risc la serviciu?

Angajatorul are responsabilitatea să se asigure că nu sunteți expusă vreunui risc la serviciu, ceea ce v-ar putea afecta șansele de concepție sau v-ar putea expune bebelușul la riscuri. Aceasta ar trebui, din momentul în care îl anunțați

în scris că sunteți gravidă, să stabilească riscurile specifice, în conformitate cu recomandările oferite de cei care vă supraveghează sarcina. O infecție rară, cu *Chlamydia psittaci*, care poate produce avort, poate fi luată de la oi, în perioada nașterii mieilor. Astfel, dacă lucrăți la o fermă, nu ar trebui să ajutați la fătarea mieilor, nu ar trebui să veniți în contact cu miei nou-născuți sau să mulgeți oi care au fătat de curând.

Acidul folic

De când intrerupeți anticoncepționalele până în a 12-a săptămână de sarcină luați suplimente de acid folic. Acidul folic, numit și folat sau folacin, este una dintre vitaminele din grupul B și una dintre puținele substanțe nutritive care previne defectele tubului neural (DTN), cum ar fi spina bifida sau anencefalia. Tubul neural, care va forma

Surse de acid folic

Cercetările au arătat că un aport crescut de acid folic previne până la 70% din cazurile de spina bifida. Printre sursele naturale de acid folic se numără legumele cu frunze verzi (spanac și brocoli), citricele, fasolea boabe și mazărea, grâul încoltit, drojdia și gălbenușul. Încercați să mâncăți legumele preparate la aburi sau crude. Unele alimente au fost fortificate cu acid folic. Acestea includ produse precum pâinea, pastele și fulgii de cereale, precum și orezul.

Totuși, nu ar trebui să depindeți numai de sursele alimentare. Pentru a fi în siguranță, ar trebui să luați suplimente de acid folic imediat ce decideți să intrerupeți anticoncepționalele. Multivitaminele conțin deseori ceva acid folic, dar nu destul pentru a vă proteja bebelușul. Pentru a reduce riscul apariției spinei bifida, trebuie să luați câte o tabletă de 400 de micrograme de acid folic pe zi, până în săptămâna a 12-a de sarcină.

Embrion în dezvoltare

Bebelușul încă nenăscut va avea o șansă mai mare de a se dezvolta normal dacă veți lua supliment de acid folic. Acesta trebuie luat înainte de concepere și în timpul primelor 12 săptămâni de sarcină.

Cât cântăriți?

Ideal, greutatea ar trebui să fie cea normală în raport cu înălțimea cu cel puțin șase luni înainte de concepere, așa că, dacă sunteți supraponderală sau subponderală, consultați medicul pentru a vedea cum să atingeți greutatea ideală. Exceptând situația în care aveți o problemă serioasă legată de greutate, nu țineți niciodată cură de slabire în timpul sarcinii.

Mâncăți sănătos?

Șansele de a concepe și de a naște un bebeluș sănătos cresc dacă aveți o dietă echilibrată, sănătoasă.

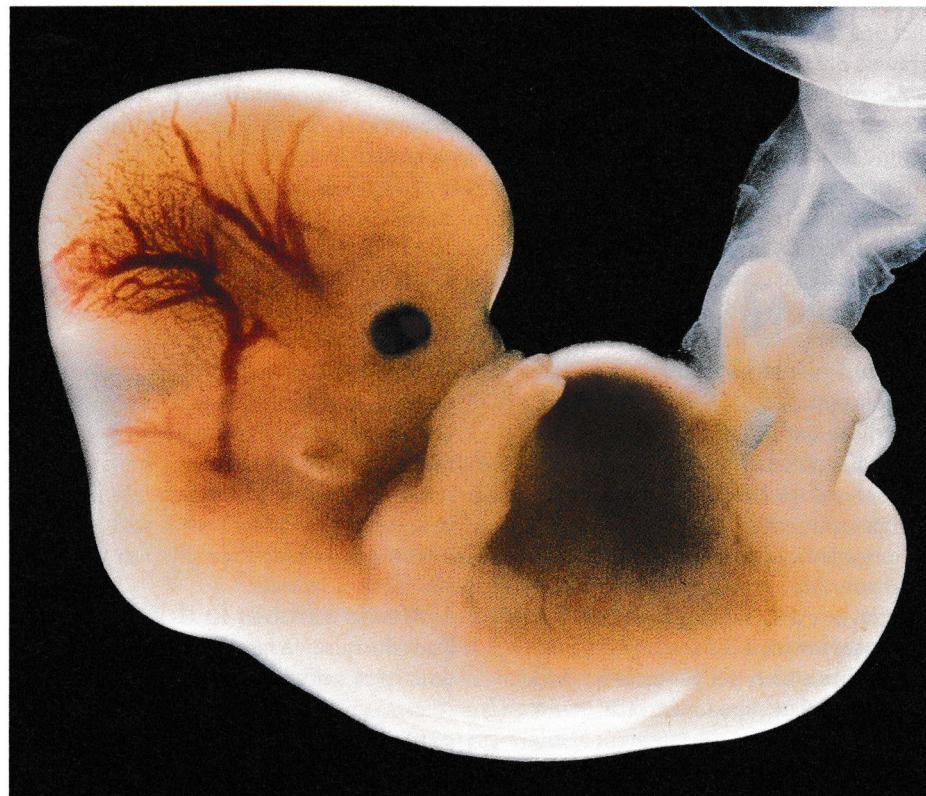
Fumați sau beți alcool?

Dvs. și partenerul ar trebui să renunțați la fumat și la alcool imediat ce doriți să rămâneți însărcinată – tutunul și alcoolul afectează fertilitatea și îi pot face rău bebelușului în dezvoltare.

măduva spinării, se dezvoltă foarte curând după concepere, probabil chiar înainte să vă dați seama că sunteți gravidă. Fără suficient acid folic, tubul neural e posibil să nu realizeze fuziunea completă de-a lungul său, ceea ce duce la spina bifida. Nou-născuții cu anencefalie mor curând după naștere deoarece le lipsește o mare parte din creier.

Tabletele pot fi cumpărate fără rețetă de la orice farmacie, ca și din cele mai multe supermarketuri. Dacă ați avut un copil cu defect de tub neural, riscul

de a avea un al doilea copil cu același defect este mai mare. În acest caz, doctorul vă va recomanda o doză mai mare (5 miligrame) de acid folic pe zi.



Calendarul sarcinii



Acest calendar cu grafice lunare prezintă evoluția sarcinii. Există sfaturi adecvate fiecărui stadiu și răspunsuri la toate întrebările sau îngrijorările pe care le-ați putea avea. Fiecare sarcină variază, deci să nu vă mirați dacă unele dintre modificările descrise nu apar și la dvs. în exact același timp. Prima zi a sarcinii, conform calendarului, este prima zi a ultimului ciclu menstrual. Așadar, la două săptămâni după concepție sunteți în a patra săptămână de sarcină.

Graviditatea

Dacă vă gândiți să rămâneți gravidă, asigurați-vă că stilul dvs. de viață nu va afecta bebelușul. Toate organele importante ale corpului său se formează în primele trei luni de sarcină, când sănătatea lui poate fi cel mai ușor periclitată. După concepție,

veți simți o serie de schimbări, cum ar fi îngreunarea sănilor sau o stare de rău. Cele mai multe modificări sunt generate de creșterea nivelului hormonal în primele săptămâni, când corpul se pregătește să hrănească și să găzduiască embrionul.

Semne precoce de sarcină

Una sau mai multe dintre aceste schimbări arată că sunteți gravidă. La început s-ar putea să nu simțiți nici una dintre ele, dar veți ști că sunteți gravidă deoarece vă „simțiți” schimbata. ● Absența unei menstruații (amenoree). Aceasta e de regulă unul dintre primele semne de sarcină, dar dacă aveți menstruații neregulate sau dacă sunteți anxioasă, ocupată sau bolnavă, ori aveți o greutate mai mică decât este normal, aceasta nu reprezintă un semn de încredere. Este de asemenea posibil să aveți o ușoară săngerare cam în perioada în care aveți de regulă menstruația, după ce a avut loc concepția.

- Sânilii se umflă, sunt sensibili și poate vă dau furnicături ușoare. Venele de la suprafața sănilor pot deveni mai proeminente.
- Senzație de oboseală marcată, nu doar seara, ci și în timpul zilei.
- Aveți o senzație de leșin și poate vă simțiți amețită.
- Creștere a secreției vaginale normale.
- Aveți greșuri și poate vărăsturi, care pot apărea în orice moment al zilei. Unele mirosluri vă provoacă greșuri, mai ales cele de mâncare gătită.

- Unele alimente își schimbă gustul și s-ar putea să resimțiți o repulsie puternică față de anumite lucruri, de exemplu alcool, cafea, fum de țigară, după cum altele vă vor face poftă.
- Vă simțiți deosebit de sensibilă, în primul rând din cauza schimbărilor hormonale.
- Simțiți foarte des nevoia să urinați, chiar dacă în cantități foarte mici.
- Puteți avea în gură un gust metalic, ciudat.

Confirmare a sarcinii

La două săptămâni după momentul conceperii, un hormon caracteristic sarcinii, HCG (gonadotrofină corionică umană), apare în urina dvs. În acest stadiu, un test de urină va confirma dacă sunteți sau nu gravidă. Medicul de familie sau un cabinet de planificare familială vă va oferi gratuit un test. Testele de sarcină sunt disponibile și în farmacii.

Teste de sarcină la domiciliu

Dacă doriți să vă faceți singură un test de sarcină, cumpărați unul de la farmacie. Acesta este alcătuit dintr-un bețigăș pe care veți urina. Este bine ca testul să fie făcut din prima urină de dimineață, deoarece conține cea mai mare cantitate

de HCG. Este important să folosiți urina din mijlocul jetului. Testele digitale moderne au o mare fiabilitate, dar, deoarece o mare parte din sarcinile în acest stadiu nu vor evoluă, este recomandabil să așteptați cel puțin o săptămână după întârzierea unei menstruații pentru a ști cu certitudine dacă mai sunteți sau nu gravidă.

Calculare a datei nașterii

O sarcină durează aproximativ 266 de zile de la momentul conceperii până la naștere. Cel mai probabil moment al conceperii este acela al ovulației. Într-un ciclu normal de 28 de zile, ea are loc cu circa 14 zile înainte de următoarea menstruație, astfel încât calculați-vă data aproximativă a sarcinii numărând 280 de zile.



O sarcină sănătoasă

Din momentul conceperii, este important să evitați ingestia oricărei substanțe care ar putea afecta bebelușul născut.



(266 plus 14) de la prima zi a ultimei menstruații. Rețineți că acesta este doar un ghid. Deși durata medie a sarcinii este de 40 de săptămâni, o sarcină normală poate dura până la 42 de săptămâni.

Ce să evitați

Pe parcursul sarcinii, dar mai ales în primele trei luni, când se formează organele bebelușului, evitați fumatul, alcoolul și orice medicament (cu excepția celor date de medic).

Fumat

Fumatul îl privează pe bebeluș de oxigen. Bebelușii mamelor fumătoare au un risc mai mare de naștere prematură și de greutate redusă la naștere. Fumatul crește riscul de avort, de moarte intrauterină, de naștere cu malformații sau de moarte după naștere, așa că renunțați complet. Chiar și câteva țigări pe zi îl pot dăuna fătului, așa că simpla reducere a țigărilor nu este suficientă. Fumatul pasiv se poate dovedi la fel de dăunător și ar putea favoriza sindromul morții subite, așa că evitați fumul de țigară. Dacă partenerul fumează, încurajați-l să renunțe.

Alcool

Un pahar de vin o dată sau de două ori pe săptămână e puțin probabil să-i facă vreun rău bebelușului, dar e preferabil să renunțați amândoi la alcool, din moment ce nu există o limită de siguranță. Consumul excesiv de alcool poate cauza probleme grave, iar îmbătățul este deosebit de periculos.

Medicație

Multe medicamente pot avea efecte nocive sau necunoscute asupra fătului, așa că evitați medicația în timpul sarcinii, mai puțin cazurile în care sunt prescrise de un medic care știe că sunteți gravidă. Este vorba despre medicamentele administrate de obicei pentru simptome minore, cum ar fi aspirina (acid acetilsalicilic). Remediile din plante sunt percepute uneori ca mai sigure decât medicamentele, dar multe conțin puternice ingrediente active și nu ar trebui luate fără avizul unui specialist în medicină naturistă. Dacă aveți nevoie de medicație pentru a trata o afecțiune, cum ar fi diabetul zaharat, doctorul va trebui să modifice doza.

Alte riscuri

Fecalele de pisici sau de câini, carne proaspătă sau insuficient gătită pot conține un parazit numit toxoplasmă, care afectează serios fătul. Evitați golirea tăvățelor cu fecale (dacă e obligatoriu, purtați mănuși de cauciuc, apoi spălați-vă pe mâinile). Purtați mănuși la grădinărit și spălați riguros toate fructele și legumele. Pentru a evita riscurile de salmoneloză sau listerioză, spălați-vă pe mâini după ce ați manevrat carne proaspătă și nu mâncăți carne sau pește insuficient gătită, ouă crude sau doar puțin fierite, brânzeturi moi și cu mucegai sau pateu de ficat. Evitați să mâncăți crustacee, rechin și pește-spadă, asociate riscului de toxinfecții alimentare. Vezi p. 53 pentru mai multe despre alimentele de evitat.

Începutul vieții

În primele opt săptămâni de sarcină embrionul se dezvoltă de la o singură celulă, în momentul conceperii, până la un făt de circa 2,5 cm lungime, care începe să semene cu o ființă umană.

De la concepere până în săptămâna 4

1 Ovulație

Cam în a 14-a zi a ciclului menstrual, unul dintre ovare elibereză un ovul și fertilitatea devine posibilă. Ovul este prins de prelungirile digitiforme ale trompei lui Fallope și tras în trompă. Ovul poate supraviețui până la 24 de ore în aşteptarea fertilizării. Dacă nu este fertilizat, este eliminat prin vînă, odată cu mucoasa uterului, în timpul următoarei menstruații.

3 Celula se divide

Celula se divide în mai multe celule, pe măsură ce traversează trompa lui Fallope.

4 Ajunge în uter

Cam la a patra zi după fertilizare, celulele ajung în uter. Ele formează un ghem din aproximativ 100 de celule, cu un centru plin de lichid, care produce hormonul HCG, și va pluti în cavitatea în următoarele zile.

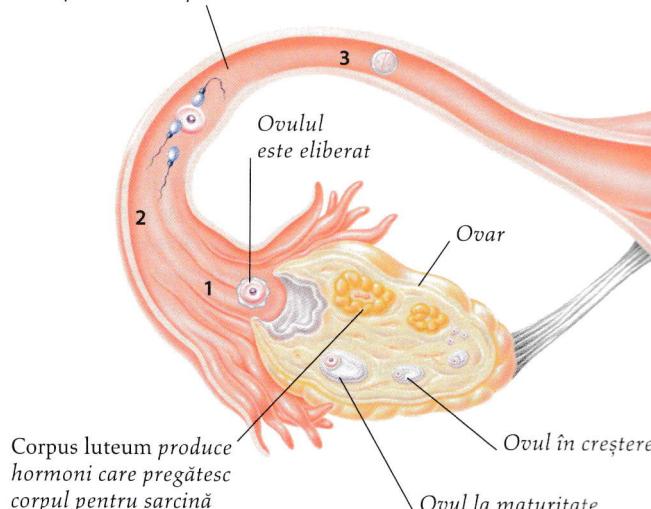
Înotul spermatozoizilor

În timpul orgasmului, un bărbat ejaculează în vînă între 200 și 400 de milioane de spermatozoizi. Majoritatea mor, dar unii înnoată prin mucusul secretat de colul uterin (partea îngustă a uterului), apoi prin uter, până la trompă lui Fallope. Spermatozoizii supraviețuiesc la nivelul trompei până la 48 de ore.



Pozitie în uter

Trompă a lui Fallope



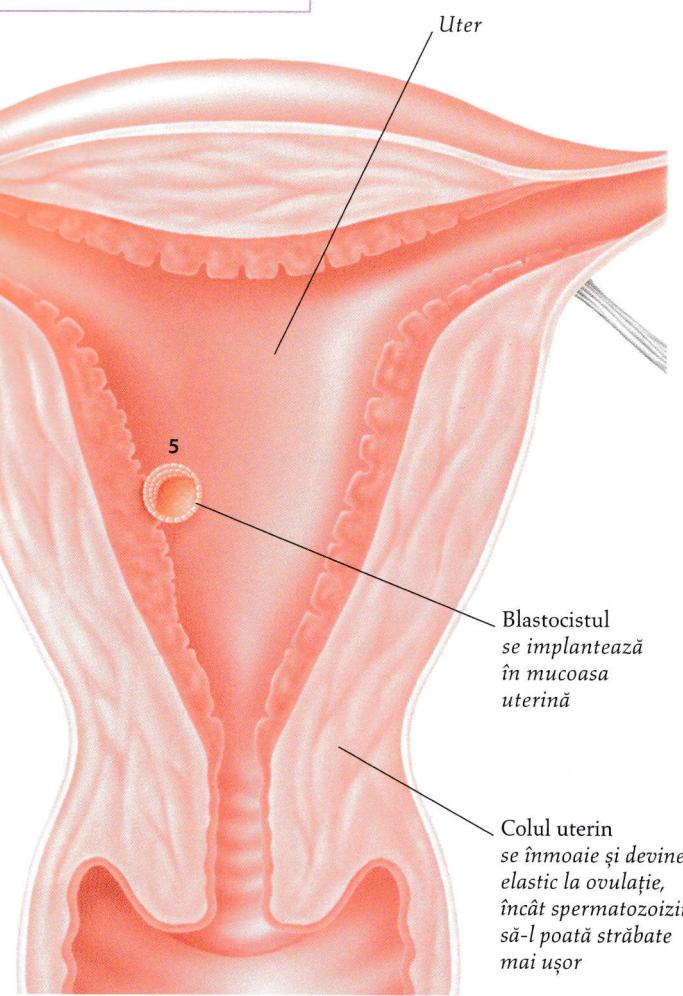
Corpus luteum produce hormoni care pregătesc corpul pentru sarcină

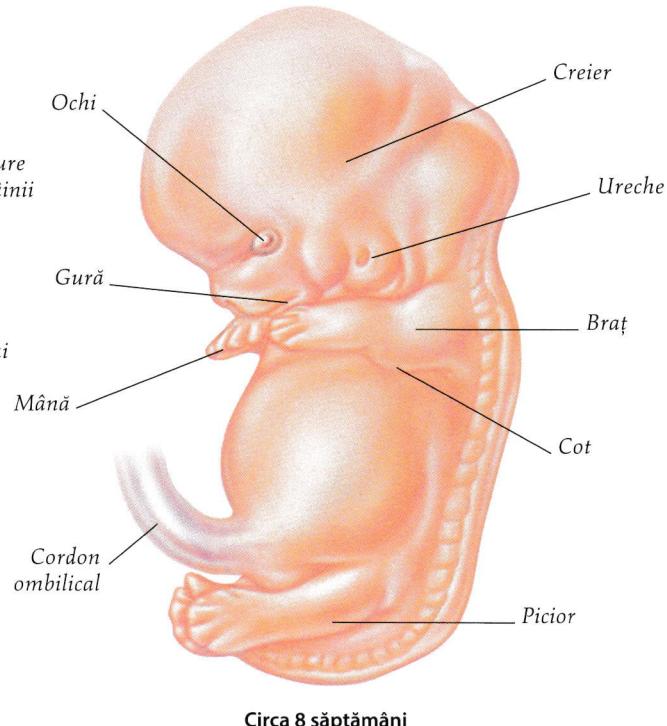
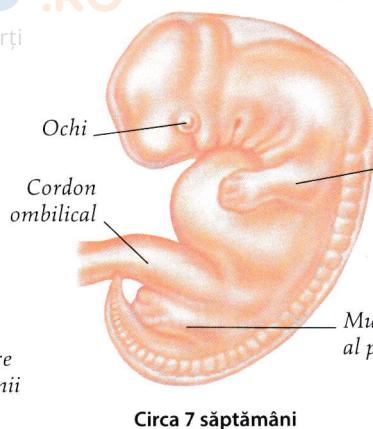
2 Fertilizare

Sperma conține o substanță care dizolvă învelișul extern al ovulului ca să poată pătrunde un spermatozoid. Imediat după aceea, nu va mai putea pătrunde nici un alt spermatozoid. Acesta își pierde coada, iar capul î se umflă. Apoi elibereză conținutul genetic, care fuzionează cu cel al ovulului, formând o singură celulă.

5 Implantare

Blastocistul începe să se implanteze în mucoasa uterului cam la finele celei de a treia săptămâni. Celulele externe ale blastocistului se cuibăresc în mucoasă, pentru a se conecta cu vasele sanguine ale mamei. Acestea formează placenta, cordonul ombilical și membranele protectoare. Celulele interioare se dezvoltă în diferitele părți ale corpului fătului.





Săptămânile 5–6

- Embrionul plutește în sacul cu lichid.
- Are creier, măduvă a spinării și sistem nervos central – simple.
- Pe cap au apărut patru fose puțin adânci, care vor deveni mai târziu ochii și urechile bebelușului.
- Embrionul are un sistem digestiv incipient, o gură și o mandibulă.
- Se dezvoltă stomacul și toracele. Inima este vizibilă ca un buton în partea anterioară a toracelui; până la sfârșitul săptămânii va începe să bată.
- Se formează un sistem de vase de sânge.
- Muguri proeminenți marchează apariția mâinilor și picioarelor.

Lungime: embrionul are acum 6 mm, aproximativ cât o sămânță de măr.



Săptămâna 7

- Capul pare mare și aplecat în față. I se formează față, deși ochii, situați în lateral, sunt încă închiși. Un pigment negru este vizibil sub pielea care acoperă ochii.
- Brațele și picioarele sunt clar vizibile, cu despiciaturi la capăt, care vor deveni degete.
- Inima începe să pompeze sânge prin corpul embrionului.
- Conturul sistemului nervos central este aproape complet.
- Celulele osoase încep să se dezvolte.
- Embrionul are plămâni, un intestin, un ficat, rinichi și organe sexuale interne, dar nici unul dintre acestea nu este total format.

Lungime: embrionul are acum 1,3 cm, cât o boabă mică de strugure.



Gemeni

De regulă, aproximativ una din 32 de sarcini are ca rezultat gemeni. Această cifră a crescut considerabil din 1980, mai ales datorită tratamentelor de fertilitate. Totuși, scade din nou constant, pe măsură ce aceste tratamente s-au rafinat.

Gemeni bivitelini apar când două ovule separate sunt fertilizate de doi spermatozoizi separați. Gemenii au fiecare placenta lui, pot avea sau nu același sex și nu sunt mai asemănători decât orice alți frați sau surori.

Gemeni univitelini (identici) sunt produși când ovul este fertilizat și se divide în două jumătăți identice, din care se dezvoltă câte un bebeluș identic. Gemenii împart de obicei o placentă, au întotdeauna același sex și au aceleași caracteristici fizice și aceeași zestre genetică.

Săptămâna 8

- Acum embrionul poate fi numit făt (din latinescul *fetus*, „tânăr”).
- S-au dezvoltat toate organele interne importante, deși sunt încă într-o formă simplă.
- Poate fi recunoscută față, nasul pare să aibă vârf, nările sunt formate, iar cele două laturi ale maxilarului s-au unit pentru a forma gura. Există deja o limbă.
- Se formează partea internă a urechilor, responsabilă pentru echilibru și auz.
- Degetele de la mâini și de la picioare devin mai distințe.
- Brațele și picioarele au crescut mai mulți, iar umerii, coatele, soldurile și genunchii sunt detectabile.
- Celulele nervoase din creier se ramifică formând o cale nevoasă primitivă.
- Bebelușul se mișcă mult, deși încă nu-l puteți simți.

Lungime: fătul are acum 2,5 cm, cât o căpsună de mărime medie.



„Pot face ceva pentru a influența sexul copilului?”

Sexul bebelușului este stabilit de spermatozoidul bărbatului, care poate fi masculin sau feminin. Cercetările arată că spermatozoidul masculin nu supraviețuiește cât cel feminin, astfel că puteți crește şansele de a avea un băiat dacă faceți dragoste în perioada cea mai fertilă (circa 14 zile înainte de menstruație) și o fată dacă aveți contact sexual cu până la trei zile înainte de momentul când vă așteptați să fiți fertilă. Ar fi bine să țineți un jurnal al menstruațiilor înainte de a încerca să rămâneți însărcinată. Totuși, nici una dintre aceste tehnici nu a fost dovedită.

săptămâna 12

Fătul arată mult mai mult a om, deși capul este încă mai mare decât corpul, iar membrele, deși complet formate, sunt mici. Ar trebui să simțiți că tot disconfortul din prima parte a sarcinii începe să dispară. Asigurați-vă că în această perioadă aveți prima consultație la ginecolog și vi se face prima ecografie.



Poziție a fătului
în uter

Sâni sunt mai grei
și mai sensibili

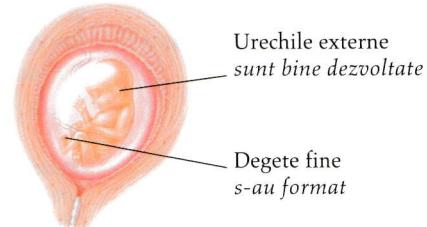
Forma abdomenului
este probabil încă la
fel cu cea obișnuită

Fundul uterului poate fi
simțit imediat deasupra
simfizei pubiene

Modificări în sarcină

- Dacă ați avut grețuri matinale, acestea se vor diminua.
- Nu veți mai simți probabil nevoie de a urina atât de des ca în primele săptămâni de sarcină.
- S-ar putea să vă simțiți excesiv de sensibilă – datorită schimbărilor hormonale bruște.
- Constipația poate fi o problemă, deoarece tranzitul intestinal devine mai lent în timpul sarcinii.
- Volumul de sânge care circulă în organism crește, astfel încât inima, plămânii și rinichii vor trebui să funcționeze mai intens.

Făt în săptămâna 12



Creștere în greutate primele trei luni

Dacă vărsăturile nu au fost o problemă, probabil v-ați îngrijăsat cu 1,2 kg, cam 10% din creșterea în greutate pe timpul sarcinii. Creștere ideală în săptămâna 12: 2 kg.

10%

Făt

Lungime 6,5 cm
Greutate 18 g

Ce să faceți

- Cumpărați un sutien care să vă susțină bine sănii.
- Asigurați-vă că aveți o dietă variată, cu alimente proaspete.
- Fериți-vă de constipație bând multă apă și incluzând în dietă alimente bogate în fibre.
- Spuneți-i angajatorului că sunteți gravidă, ca să aveți concediu plătit pentru a merge la controale medicale sau la cursuri prenatale.
- Asigurați-vă că aveți primele întâlniri cu moașa și că vi se face prima ecografie.
- Întrebați medicul de familie cum ați putea beneficia de tratament stomatologic și de rețete gratuite.
- Stabilitoți o întâlnire cu stomatologul pentru un control.
- Interesați-vă despre cursurile prenatale din zona în care locuți.
- Practicați regulat exerciții prenatale. Mergeți la înot.

Bebelușul crește

- Toate organele interne sunt formate și cele mai multe funcționează, astfel că e mai puțin probabil să fie afectat de infecții sau de medicamente.
- Pleoapele s-au dezvoltat și stau închise deasupra ochilor.
- Are lobi auriculare.
- Membrele sunt formate. Își cresc unghii în miniatură.
- Se dezvoltă mușchii, astfel că bebelușul se mișcă mai mult. Își poate strânge mâna pumn.
- Își mișcă mușchii gurii pentru a-și țugui buzele și pentru a închide și deschide gura.
- Poate suge. Înghite lichidul din jur. Urinează.

Vezi și:

- Control prenatal pp. 34–35
 Exerciții prenatale pp. 45–47
 Dietă sănătoasă pp. 50–53
 Urinat frecvent p. 41
 Greață matinală p. 41
 Sutien de sarcină p. 23
 Protejare a spitelui p. 44

Cursuri prenatale

Începeți să vă gândiți la tipul de curs care vi se potrivește cel mai bine. Deseori puteți merge la cursuri introductive – despre cum să vă mențineți sănătoasă pe durata sarcinii –, apoi să începeți cursuri prenatale, cu 8 până la 10 săptămâni înainte de data prezumată a nașterii. Cursurile cu exerciții prenatale pot continua pe toată durata sarcinii.

Alegere a unui curs

Diferite cursuri pun accent pe diferite teme, așa că alegeti-l pe acela care acoperă aspectele care vă preocupă. Există trei tipuri principale de cursuri și s-ar putea să doriți să mergeți la mai mult de unul. Toate cursurile abordează travaliul și nașterea.

Cursuri din spital

Aceste cursuri gratuite oferă informații valoroase despre procedurile din spital unde veți naște și probabil veți face un tur prin sala de nașteri și prin secțile



Cursuri prenatale

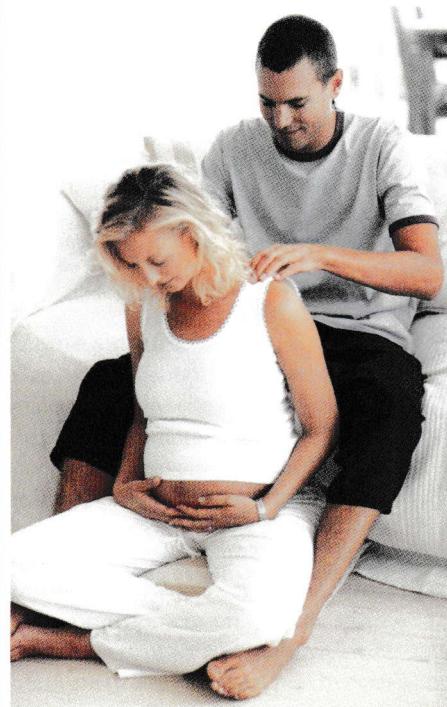
Vă veți întâlni cu instrutori cu experiență și cu alte viitoare mame.

maternității. Singurul inconvenient este că pot fi mulți cursanți și că va fi destul de greu să puneti întrebări, unele cursuri luând forma unor prelegeri cu filme.

Cursuri locale

Întrebați-o pe moașă unde se țin cursuri. Ele sunt ținute de instrutori pregătiți de organizația care oferă aceste cursuri, care pot sau nu să fie personal medical. Ele sunt gratuite, cu o participare mai redusă și cu o atmosferă mai prietenosă decât cele din spital. Vă veți întâlni cu viitoare mame.

Aceste cursuri vă învață cum să vă îngrijiiți bebelușul, cum se vor desfășura travaliul și nașterea și probabil că veți putea vizita spitalul unde veți naște. Partenerul va fi invitat la unele cursuri.



Alte cursuri

Acestea sunt susținute de diverse ONG-uri și este posibil să fie necesar să plătiți o taxă. Cursurile se concentreză pe exerciții prenatale, ca și pe tehnici de relaxare, pentru a vă putea acomoda cu travaliul și cu nașterea, și reprezintă un loc potrivit pentru a vă putea întâlni cu viitoare mame din zona în care locuți. Partenerul este încurajat să participe și el.

Ponturi pentru travaliu

Masajul este una dintre tehniciile pe care dvs. și partenerul le puteți învăța într-un curs prenatal, pentru a face față travaliului.

Probleme obișnuite

În timpul sarcinii vor apărea mai multe surse de disconfort, care, deși v-ar putea îngrijora în momentul respectiv, sunt perfect normale. Multe sunt produse de modificări hormonale sau deoarece

organismul este supus unei supersolicitări. Câteva simptome ar trebui, totuși, luate în serios, aşa că anunțați-vă medicul dacă apar unele dintre cele menționate în caseta de la pagina 38.

| Problemă | Simptome | Ce faceți |
|--|---|---|
| Sângerare gingivală ① ② ③ Gingile devin mai moi și mai sensibile în timpul sarcinii. Ele se pot inflama, permîțând acumularea plăcii bacteriene la baza dintilor, ceea ce poate duce la boli ale gingeilor și la carii. | Gingile sângerează, mai ales după periaj. | <ul style="list-style-type: none"> Îndepărtați fragmentele interdentare de alimente și spălați-vă pe dinți după fiecare masă. Mergeți la dentist. Ar trebui să evitați pe cât posibil expunerea la raze X sau orice proceduri dentare sub anestezie generală. |
| Dispnee ③ În ultima perioadă a sarcinii fătul apăsa pe diafragmă și împiedică respirația normală. Problema este deseori rezolvată cu circa o lună înainte de naștere, când capul fătului a coborât în pelvis. Dispnea poate fi cauzată și de anemie. | Este posibil să respirați cu greutate și să găfăti excesiv când faceți efort. | <ul style="list-style-type: none"> Odihniți-vă cât mai mult. Încercați să stați pe vine dacă nu aveți un scaun în apropiere, până ce respirația își recapătă ritmul. Noaptea, folosiți o pernă în plus. Dacă problema este severă, consultați medicul sau moașa. |
| Constipație ① ② ③ Progesteronul, numit și hormonul sarcinii, relaxează mușchii intestinali, ceea ce încetinește mișcările peristaltice ale intestinului, predispunându-vă la constipație. Circa 30–40% din femeile gravide suferă de constipație într-o anumită perioadă a sarcinii. | Scaune tari, mai deshidratate, care ies cu greutate și mai puțin frecvent decât de obicei. | <ul style="list-style-type: none"> Mâncăți alimente bogate în fibre și beți multă apă. Mergeți la WC ori de câte ori aveți nevoie. Faceți exerciții fizice regulate. Luați suplimente de fier, când vi s-au prescris, pe stomacul plin, cu multe lichide. Consultați-vă medicul dacă problema persistă. Evitați laxativele. Ceaiurile de tei, fenicul și remedii naturiste cu ghimbir sunt de ajutor. |
| Crampe musculare ③ Pot fi produse de căreță de calciu. | Contractioni dureroase ale mușchilor de obicei la nivelul gambelor și labei piciorului, deseori noaptea. Încep de obicei cu o solicitare a membrelor inferioare, cu degetele îndreptate în jos. | <ul style="list-style-type: none"> Masați gamba sau piciorul afectat. Plimbați-vă un timp, după încetarea durerii, pentru a stimula circulația. Consultați medicul, care v-ar putea prescrie suplimente de calciu, magneziu și vitamina D. Mâncăți alimente bogate în calciu și includeți usturoi în dietă. Beți mai multă apă. |
| Senzație de leșin ① ③ Tensiunea arterială este mai scăzută în sarcină, așa că e posibil să aveți o senzație de leșin. | Vă simțiți amețită și vă pierdeți echilibrul. Simțiți nevoia să vă așezați sau să vă întindeți. | <ul style="list-style-type: none"> Încercați să nu stați prea mult în picioare. Dacă aveți brusc o stare de leșin, așezați-vă și stați cu capul între genunchi până ce vă simțiți mai bine. Ridicați-vă încet din cada cu apă caldă sau după ce ați stat așezată sau întinsă. Dacă ați stat pe spate, întoarceți-vă pe o parte. |

| Problemă | Sимптомы | Ce faceți |
|--|---|--|
| Urinat frecvent ① ② Produs de compresia uterului asupra vezicii urinare. Problema este deseori ameliorată în lunile de la mijlocul sarcinii. | Trebuie să urinați frecvent. | <ul style="list-style-type: none"> Dacă vă treziți noaptea ca să mergeți la toaletă, încercați să beți mai puține lichide seara. Consultați-vă medicul dacă simțiți vreo durere sau senzație de usturime, deoarece s-ar putea să aveți o infecție. |
| Epigastralgie ③ Sfincțierul esofagian se relaxează în timpul sarcinii datorită modificărilor hormonale, astfel că acidul clorhidric din stomac trece înapoi în esofag (tubul care se deschide în stomac). | O arsură puternică în capul pieptului (epigastru). | <ul style="list-style-type: none"> Evitați mesele copioase, puternic condimentate sau alimentele prăjite. Noaptea, încercați să beți un pahar de lapte cald și dormiți pe mai multe perne. Consultați medicul, care v-ar putea prescrie un medicament pentru aciditatea gastrică. Ceaiul de mușețel sau de mentă v-ar putea ajuta. |
| Pierdere de urină ③ Este produsă de relaxarea mușchilor planșeului pelvin (vezi p. 45) și de fătu în creștere, care apasă pe vezica urinară. | Pierdere de urină ori de câte ori alergați, tușiți, strănușați sau râdeți. | <ul style="list-style-type: none"> Urinați frecvent. Faceți regulat exerciții pentru întărirea musculaturii planșeului pelvin. Evitați constipația sau ridicarea de greutăți. |
| Greață matinală ① Este deseori unul dintre primele semne de sarcină, care poate apărea oricând în timpul zilei. Oboseala poate agrava problema. Greața dispără de obicei după săptămâna 12, dar uneori revine mai târziu. | Vă simțiți rău, deseori la mirosl anumitor mâncăruri sau al fumului de țigară. Cele mai multe femei consideră că există un anumit moment al zilei când apare. | <ul style="list-style-type: none"> Primul lucru, dimineață, mâncăți doi biscuiți simpli. Evitați mâncărurile și mirosurile care vă fac să vă simțiți rău. Pe parcursul zilei mâncăți, frecvent, mici gustări. Beți o infuzie de ghimbir sau ceai de mușețel. |
| Hemoroizi ② ③ Presiunea exercitată de capul bebelușului produce inflamarea venelor din jurul anusului. Efortul de a goli intestinul gros va agrava situația. Hemoroizii discreți dispar de obicei, fără tratament, după nașterea bebelușului. | Mâncărimi, sensibilitate și posibil durere sau sângerare la tentativele de a avea scaun. | <ul style="list-style-type: none"> Evitați constipația. Încercați să nu stați așezată mult timp. Un pachet cu gheată (boabe de mazăre congelată într-o pungă de polietilenă), ținut pe hemoroizi, alină mâncărimea. Dacă hemoroizii persistă, spuneți-i medicului sau moașei, care v-ar putea prescrie un unguent. Încercați suplimente naturiste, precum mușețel, rădăcină de păpădie, urzică și lemn-dulce. |
| Eruptie ③ Apare la femei supraponderale care transpiră abundant. Poate fi produsă de modificări hormonale. | O erupție roșie, care se dezvoltă de obicei pe pliul cutanat de sub sânii sau în zona inghinală. | <ul style="list-style-type: none"> Spălați și uscați deseori aceste zone. Folosiți săpun neperfumat. Calmăți pielea cu loțiune de calamină. Purtați haine largi de bumbac. |
| Probleme cu somnul ① ② ③ Aceste probleme apar deoarece bebelușul lovește, aveți deseori nevoie la toaletă sau, datorită abdomenului proeminent, e dificil să găsiți o poziție confortabilă în pat. Doctorul va evita să vă prescrie un somnifer. | Mai întâi dificultate la adormire, apoi dificultate de a readormi după trezire. Unele femei au coșmaruri despre naștere sau despre bebeluș. Nu fiți îngrijorată de coșmaruri, ele nu reflectă ceea ce se va întâmpla. | <ul style="list-style-type: none"> Citiți, faceți exerciții de relaxare ușoare sau o baie caldă, înainte de culcare. Încercați cu perne suplimentare. Dacă dormiți pe o parte, punteți o pernă sub coapsa situată mai sus. Beți ceai de mușețel sau de tei înainte de culcare. Cereți-i partenerului să vă facă un masaj la nivelul capului și cefei, care va relaxa tensiunea musculară. |

① ② ③ Numerele din cercuri, de după fiecare problemă enumerată, corespund trimestrului de sarcină în care e cel mai probabil să suferiți de problema respectivă.

| Problemă | Simptome | Ce faceți |
|--|---|---|
| Vergeturi ② ③ Se formează dacă pielea se întinde mai mult decât îi permite elasticitatea normală sau din cauza luării în greutate. Rareori dispar complet, dar se estompează, rămânând ca niște dungi argintii subțiri după sarcină. | Semne roșii apar uneori pe pielea coapselor, pe abdomen sau pe sânii, pe parcursul sarcinii. | <ul style="list-style-type: none"> • Evitați creșterea prea rapidă în greutate. • Masarea cu cremă hidratantă va produce o senzație de răcorire și alinare, dar cremele și unguentele nu vor preveni apariția și nu vor vindeca vergeturile. • Încercați un masaj ușor cu uleiuri esențiale de lavandă și neroli. |
| Transpirație ② ③ Produsă de modificările hormonale și datorită faptului că fluxul de sânge spre piele crește în timpul sarcinii. | Transpirație după un efort foarte ușor sau trezire noaptea cu o senzație de căldură și acoperită de transpirație. | <ul style="list-style-type: none"> • Purtați haine largi, de bumbac. • Evitați materialele sintetice. • Beți multă apă. • Lăsați o fereastră deschisă pe timpul nopții. |
| Glezne și degete umflate ③ În timpul sarcinii este normal să apară ceva edeme, din moment ce corpul reține mai multă apă. De obicei nu este un motiv de îngrijorare. | O ușoară umflare a gleznelor, mai ales când e cald și la sfârșitul zilei. Aceasta nu produce durere sau disconfort. Ați putea remarcă faptul că degetele mâinilor sunt umflate și rigide dimineață și că nu vă mai încap inelele. | <ul style="list-style-type: none"> • Odihniți-vă cu picioarele ridicate. • Faceți exerciții ușoare cu picioarele. Tineți-vă mâinile deasupra capului, îndoiti și întindeți fiecare deget. • Consultați medicul sau moașa. Edeme mai importante ar putea fi simptom de preeclampsie (vezi p. 38). |
| Micoză (candidoză) vaginală ① ② ③ Modificările hormonale din sarcină cresc riscul de micoză vaginală. Este important să o tratați încă dinainte de naștere, deoarece afectează gura bebelușului, făcând hrănirea dificilă. | O secreție vaginală albicioasă, densă, cu mâncărimi severe. Pot apărea, de asemenea, sensibilitate și chiar durere la urinat. | <ul style="list-style-type: none"> • Nu mai folosiți săpun dacă simțiți dureri. • Introduceți puțin iaurt, cu degetul, în vagin. • Evitați dresurile de nailon, pantalonii strâmbi și deodorantele vaginale. • Consultați doctorul, care vă va prescrie probabil o cremă sau ovule vaginale. • Aplicați câteva picături de ulei de arbore de ceai la o cană de apă rece. |
| Oboseală ① ③ Produsă de solicitarea suplimentară la care sarcina vă supune corpul. Uneori oboseala poate fi agravată ca rezultat al unei anxietăți accentuate. | Vă simțiți obosită și somnolentă în timpul zilei. Veți simți nevoia de a dormi mai mult noaptea sau poate veți suferi de insomnii. | <ul style="list-style-type: none"> • Odihniți-vă cât mai mult și faceți regulat exerciții de relaxare. • Culcați-vă mai devreme. • Nu vă suprasolicitați. • Folosiți extracte de plante, care pot fi utile pentru oboseala generală. |
| Surgere vaginală ① ② ③ S-ar putea să remarcăți o anumită creștere a cantității de mucus produs de vagin ca rezultat al modificărilor hormonale din sarcină. | O ușoară creștere a unei secreții translucide sau albicioase, fără sensibilitate crescută sau durere. | <ul style="list-style-type: none"> • Evitați deodorantele vaginale și săpunurile parfumate. • Purtați un tampon igienic ușor. • Consultați medicul dacă aveți înțepături, sensibilitate, secreție colorată sau mirositoare. |
| Varice ① ② ③ Cel mai probabil vor apărea mai târziu în timpul sarcinii, dacă sunteți supraponderală sau dacă există antecedente în familie. Dacă stați prea mult timp în picioare sau picior peste picior, situația se poate agrava. | Dureri la nivelul picioarelor; venele de la nivelul gambelor și coapselor devin dureroase și se umflă. | <ul style="list-style-type: none"> • Odihniți-vă cu picioarele ridicate. Încercați să ridicați partea dinspre picioare a patului cu perne puse sub saltea. • Ciorapii elasticii pot ajuta. Puneți-i dimineață, încă dinainte de a vă ridica din pat. • Faceți exerciții cu picioarele. • Aplicați comprese cu hamamelis. |



Mențineți-vă în formă

Sarcina, travaliul și nașterea vă vor supune corpul la eforturi importante și, cu cât vă veți pregăti mai mult, cu atât vă veți simți mai bine. Vă va fi și mai ușor să vă recăpătați forma inițială. Exercițiile de relaxare sunt la fel de importante – vă vor ajuta să acționați eficient în timpul travaliului și sunt indispensabile pentru diminuarea stresului și creșterea fluxului sangvin spre placenta. Începeți să faceți exerciții imediat ce sarcina este confirmată sau mai devreme, dacă doriți.

Dozare a efortului

Dacă sunteți pasionată de sport, de obicei puteți să continuați pe durata sarcinii, dar rețineți că există restricții. Sarcina nu este perioada în care să începeți un program intensiv de fitness – continuați cu ceea ce este obișnuit corpul. Dacă mergeți în continuare la sala de dans sau de sport, asigurați-vă că instructorii știu că sunteți gravidă. Nu faceți eforturi intense, ca să nu obosiți sau să începeți să gâfăiți. Evitați

orice sport cu contact fizic, în care există riscul de a vă lovi abdomenul, cum ar fi echitație, schi sau schi nautic. Fiți extrem de atență în primele săptămâni și spre sfârșitul sarcinii, când puteți face întinderi de ligamente.

Înot

E un sport excelent și sigur pe durata sarcinii; apa vă susține corpul.



Grijă față de corp

În timpul sarcinii este important să vă mențineți în formă și să evitați suprasolicitarea spotelui. O postură corectă devine tot mai importantă. Sunteți mult mai expusă durerilor de spate din moment ce greutatea fătului vă trage în față, astfel că există tendință de a vă înclina ușor spre

Protejare a spotelui

Pentru a evita problemele cu spatele este important să conștientizați cum vă utilizați corpul în activități zilnice cum ar fi ridicarea copilului sau căratul sacoșelor grele. Hormonii de sarcină întind și înmoiaze mușchii inferiori ai spotelui, astfel că se tensionează mult mai ușor dacă vă aplecați, vă ridicați prea brusc sau ridicați ceva cu o mișcare greșită. S-ar putea să aveți nevoie să susțineți scobitura lombară când stați aşezată sau întinsă.



Ridicat și cărat

Când ridicăți un obiect, îndoitiți genunchii și mențineți-vă spatele cât mai drept, aducând obiectul aproape de corp. Nu încercați să ridicăți ceva greu care e la înălțime – v-ați putea dezechilibra. Dacă purtați sacoșe grele, împărțiți egal greutatea, pe fiecare parte. Când este posibil, cereți ajutor – nu e momentul pentru orgolii.



Lucrați stând pe jos

Lucrați cât mai mult la nivelul podelei, îngenunchind când vă ocupați de grădinărit sau curățați pe jos. Dacă aveți un copil mic, ajutați-l să se urce în poală dacă vreți să-l strângăți în brațe, în loc să-l ridicăti de pe podea.



Cum să vă ridicăti din poziția culcat

Ori de câte ori ați stat întinsă, întoarceți-vă pe o parte. Așezați-vă apoi în genunchi. Folosiți puterea coapselor pentru a vă ridică; mențineți-vă spatele drept. În timpul sarcinii s-ar putea să aveți episoade de amețelă din cauza hormonilor, aşa că ridicăți-vă încet din poziția sezând sau culcat.

spate pentru a compensa, ceea ce solicită mușchii din partea inferioară a spotelui și a pelvisului.

Fiți atenți la corp, orice ați face. Evitați ridicare de greutăți și țineți-vă spatele drept cât mai mult. Purtați pantofi cu toc jos – tocurile înalte vă împing greutatea și mai mult în față.

Menținere a unei posturi corecte



Postură corectă

Puteți să verificați dacă aveți o postură corectă în față unei oglinzi mari. Îndreptați-vă spatele și încordați mușchii spotelui, astfel încât greutatea fătului să fie centrată și susținută de coapse, fese și mușchii abdominali. Încercați să relaxați umerii pentru a preveni contractura la nivelul cefei. Distribuiți-vă greutatea egal pe picioare. Ridicați pieptul și coastele și contractați mușchii abdominali. Asta vă va ajuta să preveniți durerile de spate și să întăriți musculatura abdominală, astfel încât vă va fi mai ușor să vă recăpătați silueta după naștere.



Postură incorectă

Iată un exemplu de postură adoptată frecvent în timpul sarcinii. Pe măsură ce fătul crește, greutatea lui vă va dezechilibra, astfel că s-ar putea să vă arcuți excesiv spatele și să împingeți abdomenul în față. Mențineți o postură corectă fiindcă o postură incorectă duce la disconfort și solicită zona lombară, putând produce vătămări.