

**LBRIS**

We know  
books

# Mama și copilul



**LITERA**  
București

# Cuprins

## Sarcina și nașterea

**8-73**

Să ne gândim la sarcină

**10**

Calendarul sarcinii

**12**

Îngrijire prenatală

**32**

Probleme obișnuite

**40**

Mențineți-vă în formă

**43**

Dietă pentru un bebeluș sănătos

**5**

Pregătiri practice

**5**

Travaliul și nașterea

**5**

Nou-născutul

**6**

Revenirea la normal

**7**

## Îngrijirea bebelușului 74-177

Primele săptămâni de viață

**76**

Manevrare a bebelușului

**82**

Hrănire a bebelușului

**87**

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**

Când lăsați copilul cu altcineva

**1**

Creștere și învățare

**1**

Devine o persoană

**1**


## Sănătatea copilului 178-253

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| Primele trei luni                    | 180 |
| Ghid de diagnostic                   | 186 |
| Primele semne de boală               | 188 |
| Mers la spital                       | 191 |
| Copilul cu temperatură               | 192 |
| Totul despre medicamente             | 195 |
| Îngrijire a unui copil bolnav        | 198 |
| Răceală și gripă                     | 200 |
| 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 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| Primul ajutor       | 237 |
| Grafice de creștere | 254 |
| Adrese utile        | 258 |
| Indice              | 259 |
| Mulțumiri           | 264 |



# 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 concepției 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 riscurile 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 transmite 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 liniștitor 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 întrerupeți 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 concepție în acest stadiu ar face mai dificilă

precizarea datei prezumate a nașterii (în această perioadă puteți folosi prezervativ 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, așa că solicitați testarea dacă ați putea fi expusă riscului. Dacă aveți sub 25 de ani și sunteți activ 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.

### 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. Acesta ar trebui, din momentul în care îl anunțați

### 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 financiar, 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 stării de sănătate reduc acest risc.

Î&R

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 lucrați 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 întrerupeți 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 broccoli), citricele, fasolea boabe și mazărea, grâul încolțit, drojdia și gălbenușul. Încercați să mâncați 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 întrerupeți 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 slăbire în timpul sarcinii.

### Mâncați sănătos?

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

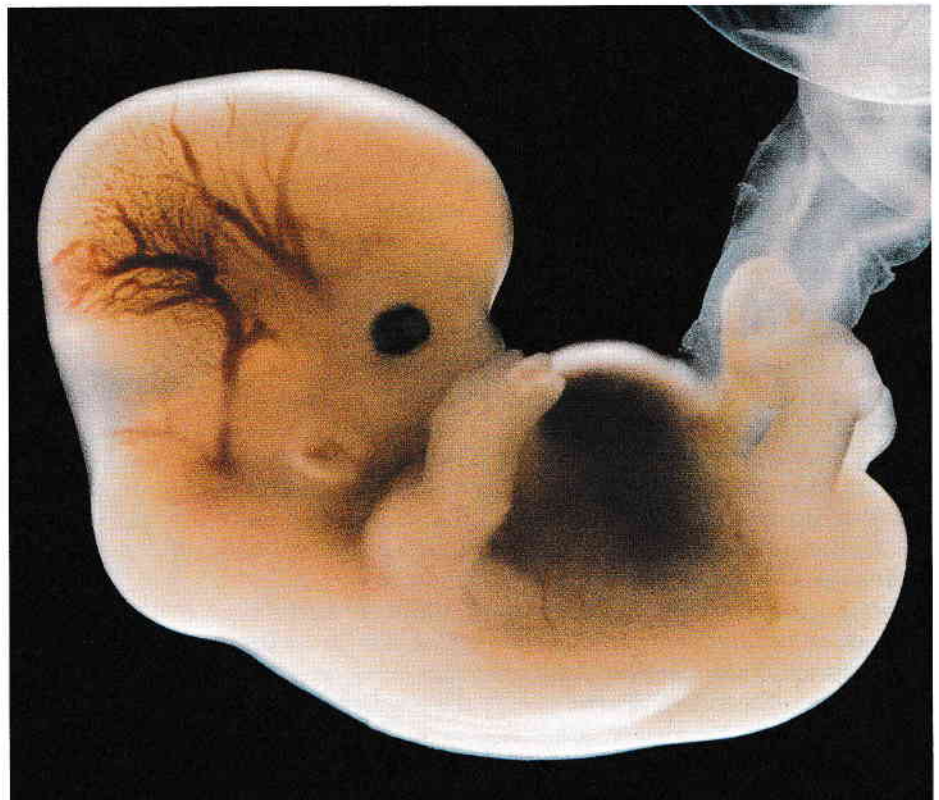
### Fumați sau beți alcool?

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.



# EBRIS | We know books

## 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 sânilor 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” schimbată.

- Absența unei menstruații (amenoree). Acesta 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 sângerare cam în perioada în care aveți de regulă menstruația, după ce a avut loc concepția.

- Sâni se umflă, sunt sensibili și poate vă dau furnicături ușoare. Venele de la suprafața sânilor pot deveni mai proeminente.
- Senzație de oboseală marcantă, nu doar seara, ci și în timpul zilei.
- Aveți o senzație de leșin și poate vă simțiți amețită.
- Creștere a secreției vaginale normale.
- Aveți grețuri și poate vărsături, care pot apărea în orice moment al zilei. Unele mirosuri vă provoacă grețuri, 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 concepției, 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 bețișor 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 unul din mijlocul jetului. Testele digitale moderne au o mare fiabilitate, dar, deoarece o mare parte din sarcinile în acest stadiu nu vor evolua, 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 concepției până la naștere. Cel mai probabil moment al concepției 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 concepției, este important să evitați înghestia oricărei substanțe care ar putea afecta bebelușul nenăscut.



(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 îi 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 îmbătutul 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 ca sunteți gravidă. Este vorba despre medicamente 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, carnea proaspătă sau insuficient gătită pot conține un parazit numit toxoplasma, care afectează serios fătul. Evitați golirea tăvițelor cu fecale (dacă e obligatoriu, purtați mănuși de cauciuc, apoi spălați-vă pe mâini). Purtați mănuși la grădinarit 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 mâncați carne sau pește insuficient gătit, ouă crude sau doar puțin fierte, brânzeturi moi și cu mușcăi sau pateu de ficat. Evitați să mâncați crustacee, rechin și pește-spadă, asociate riscului de toxoinfecții alimentare. Vezi p. 53 pentru mai multe detalii despre alimentele de evitat.

# LIBRIS

## Începutul vieții

We know  
books

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 eliberează un ovul și fertilizarea devine posibilă. Ovulul este prins de prelungirile digitiforme ale trompei lui Fallope și tras în trompă. Ovulul poate supraviețui până la 24 de ore în așteptarea fertilizării. Dacă nu este fertilizat, este eliminat prin vagin, 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 cavitate în următoarele zile.

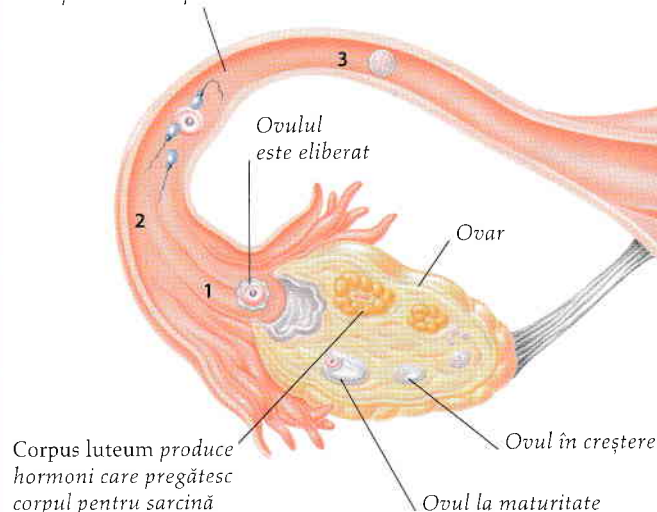
### Înotul spermatozoidilor

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



Poziție în uter

Trompă a lui Fallope

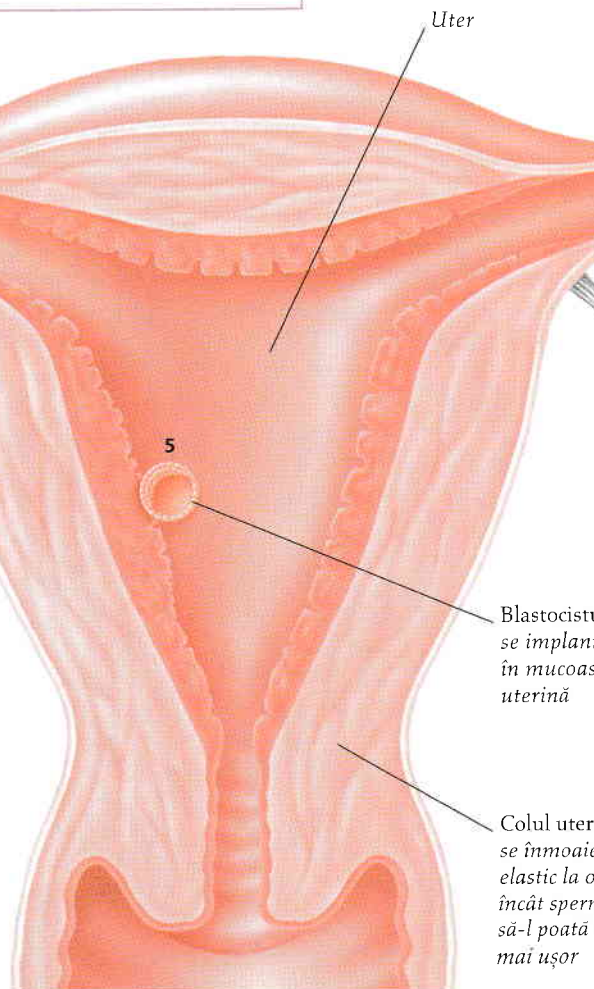


### 2 Fertilizare

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 i se umflă. Apoi eliberează conținutul genetic, care fuzionează cu cel al ovulului, formând o singură celulă.

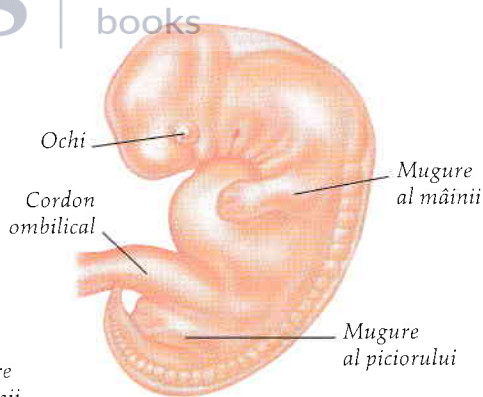
### 5 Implantare

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 sangvine ale mamei. Acestea formează placenta, cordonul ombilical și membranele protectoare. Celulele interioare se dezvoltă în diferitele părți ale corpului fătului.

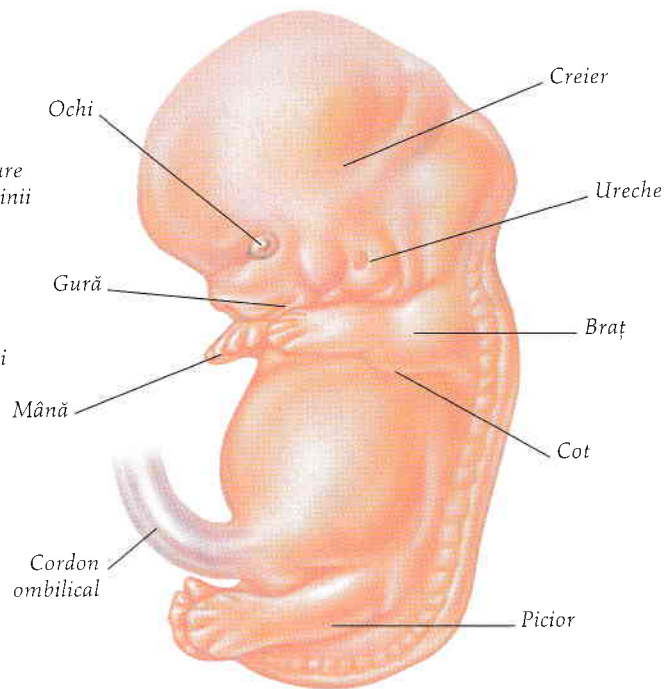




Circa 6 săptămâni



Circa 7 săptămâni



Circa 8 săptămâni

## Săptămânile 5-6

- Embrionul plutește în sacul cu lichid.
- Are creier, măduvă a spinării și sistem nervos central – simple.
- Pe cap au apărut patru țose 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 fața, 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 despicături 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.



## 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 fața, 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 distincte.
- Brațele și picioarele au crescut mai lungi, iar umerii, coatele, șoldurile 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 căpșună de mărime medie.

## 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 ovulul este fertilizat și se divide în două jumătăți identice, din care se dezvoltă câte un bebeluș identic. Gemenii împart de obicei o placenta, au întotdeauna același sex și au aceleași caracteristici fizice și aceeași zestre genetică.

## „Pot face ceva pentru a influența sexul copilului?”

## I&R

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 șansele 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.

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.

## Modificări în sarcină

- Dacă ați avut grețuri matinale, acestea se vor diminua.
- Nu veți mai simți probabil nevoia 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.



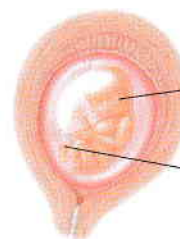
Poziție a fătului în uter

Sânii 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

## Făt în săptămâna 12



Urechile externe sunt bine dezvoltate

Degete fine s-au format

## Creștere în greutate primele trei luni

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

## Făt

Lungime 6,5 cm

Greutate 18 g

## Ce să faceți

- Cumpărați un sutien care să vă susțină bine sânii.
- Asigurați-vă că aveți o dietă variată, cu alimente proaspete.
- Feriți-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.
- Stabiliți o întâlnire cu stomatologul pentru un control.
- Interesați-vă despre cursurile prenatale din zona în care locuiți.
- 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 auriculari.
- Membrele sunt formate. Îi 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 țuguia buzele și pentru a închide și deschide gura.
- Poate suga. 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 spatelui 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 alegeți-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 spitalul unde veți naște și probabil veți face un tur prin sala de nașteri și prin secțiile



### Cursuri prenatale

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

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

### Cursuri locale

Întrebați-o pe moașă unde se țin cursuri. Ele sunt ținute de instructori 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 prietenoasă decât cele din spital. Vă veți întâlni cu viitoare mame.

Aceste cursuri vă învață cum să vă îngrijiți 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 concentrează 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 locuiți. Partenerul este încurajat să participe și el.

### Ponturi pentru travaliu

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

Vă aflați în al doilea trimestru de sarcină, când sarcina devine evidentă și vă simțiți plină de energie. Fătul este format complet, iar din săptămâna 14 este hrănit de placenta. În săptămânile următoare va crește tot mai mult și va deveni capabil de o viață independentă.



Poziție a fătului  
în uter

Deși sânii își păstrează încă dimensiunile normale, în următoarele săptămâni vor crește

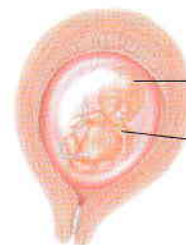
Abdomenul va începe să se rotunjească ușor. Veți începe să vă pierdeți silueta.

Pistruii și alunițele pot deveni mai închise la culoare odată cu hiperpigmentarea pielii.

## Modificări la gravidă

- Ar trebui să vă simțiți mai bine
- Veți trăi mai intens sentimente de bucurie și plăcere.
- Pot apărea modificări pigmentale ale pielii: mameloanele și pielea din jur devin mai închise la culoare, iar o linie închisă la culoare (*linea nigra*) poate apărea pe linia mediană a abdomenului. Se va decolora curând după naștere.
- Poftea de mâncare va crește.
- Probabil vor începe să vă strângă hainele, deși încă nu e nevoie de haine pentru gravide.

## Făt în săptămâna 16



Capul pare proporțional în raport cu corpul

Degetele au propria amprentă unică

## Creștere în greutate al doilea trimestru

În următoarele trei luni vă puteți aștepta să vă îngrășați 5–7 kg, 50–60% din creșterea totală în greutate pe durata sarcinii. Creștere totală ideală în greutate în săptămâna 16: 2,5 kg.

## Făt

Lungime 16 cm  
Greutate 135 g

## Ce să faceți

- Renunțați la fumat și încurajați-l pe partener să facă la fel. Creați în casă o zonă fără fum de țigară.
  - Nu mâncați în exces; mâncați sănătos și controlați-vă creșterea în greutate.
  - Începeți să luați suplimente de fier, dacă sunt prescrise de medic.
  - După primul trimestru de sarcină puteți renunța la acidul folic.
  - Faceți a doua vizită la ginecolog.
- Cel mai probabil vi se va prescrie un screening al serului (din sânge). Puteți face amniocenteza (vezi p. 37) dacă există riscul unei malformații a fătului.



## Bebelușul crește

- Genele și sprâncenele cresc, iar pe față și pe corp are fire subțiri de păr care se numesc lanugo.
- Pielea este atât de subțire încât este transparentă: dedesubt se pot vedea rețele de vase de sânge.
- Articulațiile s-au format la nivelul membrelor superioare și inferioare, iar oasele definitive încep să se formeze.
- Organele sexuale sunt suficient de dezvoltate încât sexul fătului să fie detectabil la ecografie.
- Începe să prezinte mișcări respiratorii ale toracelui.
- Are mișcări viguroase, dar cel mai probabil încă nu le puteți simți.
- Inima are contracții de două ori mai frecvente decât ale mamei; doctorul sau moașa le poate asculta cu un stetoscop special (sonicaid), aproximativ după a 14-a săptămână.

### Vezi și:

Amniocenteză p. 37  
Dietă sănătoasă pp. 50–53  
Relaxare și respirație pp. 48–49  
Culoare a pielii p. 21  
Fumat p. 13  
Suplimente p. 52  
Ecografie p. 36

## Sentimente contradictorii

E normal să aveți sentimente contradictorii. Nu fiți surprinsă dacă uneori vă veți simți în al nouălea cer, iar alteori deprimată. Încercați să tolerați și să înțelegeți toate sentimentele negative – probabil că vor dispărea după naștere.

### Îngrijorări frecvente

Cea mai bună metodă de a risipi toate îngrijorările legate de bebeluș sau de rolul de părinte este să discutați deschis despre ele cu partenerul. Ajută și dacă aflați cât mai multe despre sarcină, pentru a putea înțelege modificările care se produc.

### Dumneavoastră

E firesc ca bucuria și așteptarea să fie umbrite de gânduri mai negative. V-ați putea întreba dacă vă veți iubi copilul, dar după naștere, când veți ajunge să vă cunoașteți, iubirea va crește. S-ar putea să vă simțiți deprimată din cauza schimbării siluetei și chiar să aveți resentimente față de bebeluș, care vă supune corpul la asemenea solicitări. Dar cele mai multe modificări ale corpului dispar după naștere, iar cu câteva exerciții ușoare veți reveni la greutatea inițială.

### Partenerul

S-ar putea ca partenerul să fi simțit că a fost neglijat și poate e invidios pe atenția pe care o primește bebelușul. Totuși, ar trebui să înceapă să aibă sentimente pozitive și să fie bucuros pe măsură ce nașterea se apropie, iar el devine tot mai implicat în sarcină. Dacă e îngrijorat de veniturile familiei, încercați să planificați bugetul.

### Mame singure

Dacă sunteți singură și vă faceți griji pentru travaliu și naștere, interesați-vă de cursuri prenatale, unde veți întâlni persoane într-o situație similară, și învățați diferite tehnici, cum ar fi controlul respirației, ca să vă simțiți mai încrezătoare în momentul nașterii. Înconjurați-vă de prieteni și de familie, care vor acționa ca un grup de sprijin. Puteți lua contact cu organizații care oferă susținere și sfaturi practice pe parcursul sarcinii și după naștere.

### „Cum aş putea fi sigură că bebeluşul va fi bine?”

# I&R

Riscurile ca bebelușul să fie anormal sunt foarte mici. Cele mai multe anomalii apar în primele săptămâni și de obicei duc la avort. Din săptămâna 13, fătul este complet format, iar din acel moment puține lucruri mai pot să nu meargă bine. Dacă vă asigurați că aveți un stil de viață sănătos, puteți reduce și mai mult acest risc.

