

Ciąża- trzeci trymestr:

Z niecierpliwością odliczasz dni do porodu, a zostało ich już tylko mniej więcej dziewięćdziesiąt. Dolegliwości są co raz częstsze i bardziej dokuczliwe, ale świadomość, że już tyle za Tobą pomaga Ci je łatwiej znosić.

Unikaj opowieści o koszmarnych porodach, staraj się podchodzić do tego tematu racjonalnie. Najważniejszy teraz jest Twój spokój i dobre samopoczucie. Trzeci trymestr to czas, który powinnaś poświęcić sobie. Sprawiaj sobie przyjemności. Pamiętaj o odpoczynku, wysypiaj się i staraj się nie forsować. Powinnaś dbać o dietę i starać się nie narażać na infekcje.

Wizyta u lekarza jest niezbędna, jeśli zauważysz któryś z wymienionych objawów:

- Krwawienie!
- Przedwczesne odpływanie płynu owodniowego!
- Brak ruchów dziecka!
- Bardziej niż zwykle gwałtowne ruchy dziecka!
- Pogorszenie się wzroku!
- Silny ból głowy!
- Silny ból w nadbrzuszu!
- Obrzęki stóp, rąk i twarzy również rano, po wstaniu z łóżka!

Zmiany w organizmie mamy w siódmym miesiącu:

- puchnięcie stóp i kostek w czasie stania
- na brzuchu i piersiach prawdopodobnie powstaną rozstępy
- wraz z powiększaniem się brzucha możesz zacząć tracić poczucie równowagi

Zmiany w organizmie mamy w ósmym miesiącu:

- nieco silniejsze niż dotychczas skurcze macicy
- spore przybranie na wadze
- płuca są ściśnięte przez macicę trudno napełnić powietrzem, co może powodować zadyszkę i może brakować ci tchu
- brzuch zetknął się z klatką piersiową
- z piersi może zacząć wyciekać siara
- skrócenie oddechu
- z poprzednich miesięcy nadal dokuczają: ból kręgosłupa, puchnięcie nóg, zgaga, skurcze łydek

Zmiany w organizmie mamy w dziewiątym miesiącu:

- łożysko zaczyna się starzeć, z każdym dniem pracuje coraz mniej sprawnie, tworzą się na nim skrzepy i bryłki wapnia
- pępek staje się wypukły
- na skutek "opadnięcia" brzucha możesz poczuć ulgę w oddychaniu
- zwiększa się ucisk na pęcherz moczowy, co skutkuje częstszym oddawaniem moczu niż dotychczas
- szyjka macicy powoli otwiera się i staje się cieńsza, co jest wyrazem przygotowania do porodu
- coraz bardziej czujesz się zmęczona i wyczerpana ciężarem i wielkością brzucha

Rozwój ciąży:

7 miesiąc:

- dziecko waży już ponad kilogram
- jego waga i wielkość powoli zaczynają krępować swobodę jego ruchów
- większość czasu dziecko przesypia
- jego kopnięcia i przewroty są tak energiczne, że widać je z zewnątrz
- dzięki bodźcom docierającym z zewnątrz mózg intensywnie się rozwija
- dziecko zaczyna się uczyć i zapamiętywać
- co ciekawe słuchane w tym okresie utwory muzyczne, najprawdopodobniej dziecko będzie rozpoznawało po urodzeniu

7 i 8 miesiąc to czas różnicowania się prawej i lewej ręki. Od teraz można spostrzec, czy dziecko będzie praworęczne czy leworęczne.

8 miesiąc:

- dziecko ma ok. 45 cm długości i waży ok 2,5 kg
- w USG widoczny jest profil twarzy dziecka (czasami widać charakterystyczne rysy któregoś z rodziców)
- pracują nerki i wątroba
- centralny układ nerwowy jest już dojrzały
- płuca i przewód trawienny są prawie w pełni rozwinięte
- wszystkie zmysły dziecka już funkcjonują
- pod koniec tego miesiąca dziecko może ustawić się główką w dół, przybierając pozycję do porodu

9 miesiąc:

- dziecko jest całkowicie ukształtowane
- skóra ma zdrowy, różowy kolor
- z ciała zniknął meszek płodowy

- główkę pokrywają włosy o długości ok. 1-3 cm
- ze względu na brak miejsca dziecko znacznie mniej się rusza
- pod koniec tego miesiąca dziecko ma ok. 48-50 cm długości i waży ok. 3 kg