**Krok po kroku do macierzyństwa – ciąża w każdym z trymestrów**

**Choć ciało kobiety w ciąży ulega subtelnym zmianom każdego dnia, to czas oczekiwania na maluszka podzielić można na trzy zasadnicze etapy. Każdy z trymestrów obfituje nie tylko w nowe doświadczenia, ale i wyzwania, którym niejednokrotnie trudno jest sprostać. Jakie momenty rozwoju dziecka w łonie matki są zatem najważniejsze oraz w jaki sposób najlepiej przygotować się na nadejście naszego dziecka?**

**Pierwszy trymestr – nowe początki**

1 miesiąc: Pierwszym znaczącym objawem ciąży jest zatrzymanie miesiączki. Mimo że często nie zdajemy sobie sprawy z tego, iż zapoczątkowane zostało w nas nowe życie, to wszelkie tego typu wątpliwości najlepiej zweryfikować za pomocą testu ciążowego. Pozytywny wynik oznacza, że powinnyśmy umówić się na planową wizytę u lekarza ginekologa oraz już na tym etapie zmienić nasze dotychczasowe nawyki, staranniej komponując jadłospis oraz unikając niezdrowych substancji. Poczęcie dziecka powoduje, że w znacznym stopniu zmienia się także nasze samopoczucie. Do najczęstszych objawów w trakcie pierwszych tygodni po zapłodnieniu należą: mdłości, zaparcia, wzdęcia, chroniczne zmęczenie, senność oraz podenerwowanie. Choć może być ich wiele, to przyczyna jest tylko jedna, a jest nią nagłe zamieszanie powstałe w gospodarce hormonalnej ciężarnej kobiety. Dlatego też warto w tym czasie pozwolić sobie na więcej snu oraz odpoczynku, który pozwoli nam przygotować się zarówno psychicznie, jak i fizycznie do nowej roli przyszłej mamy.

2 miesiąc: Po upływie czterech tygodni zarodek powinien osiągnąć rozmiary, które bez problemu zarejestruje badanie USG. Właśnie z nadejściem drugiego miesiąca konieczna stanie się zatem wizyta u ginekologa, podczas której poznamy między innymi przybliżony termin narodzin naszego maluszka. Niezbędne są także inne badania, przede wszystkim morfologia krwi, analiza moczu, a także cytologia oraz badania bakteriologiczne. W ten sposób możliwie jak najszybciej uda nam się wykluczyć potencjalne zagrożenia dla rozwijającego się płodu.

3 miesiąc: Koniec pierwszego trymestru to często zarazem kres złego samopoczucia oraz wszelkich dolegliwości związanych z początkiem ciąży. W tym czasie zacznie też powiększać się nasz brzuch, a podczas wizyty u lekarza będziemy mogły po raz pierwszy wysłuchać tętna naszego dziecka. Pomiędzy 10. a 14. tygodniem ciąży możliwe jest wykonanie pierwszych nieinwazyjnych badań prenatalnych. Warto zdecydować się na ten krok, gdyż wiele nieprawidłowości wykrytych na tym etapie można skutecznie leczyć, dobierając odpowiednie metody prowadzenia ciąży oraz planując z odpowiednim wyprzedzeniem przebieg porodu.

**Drugi trymestr – czas na zmiany**

4 miesiąc: Drugi trymestr to czas największych zmian. Nasz brzuszek staje się coraz bardziej widoczny, a rozwijające się w nas życie wymaga coraz większej troski. Przede wszystkim konieczne jest wzbogacenie diety dużą ilością witamin (z grupy D, B, kwas foliowy), minerałów (magnez, wapń, jod, żelazo), błonnika, białka oraz kwasu DHA. Nieprawdą jest natomiast, że należy jeść teraz za dwoje, gdyż dziecko na tym etapie rozwoju wymaga jedynie około 300 kcal dziennie . O nasze samopoczucie zadba natomiast aktywność fizyczna, której wcale nie powinnyśmy zaprzestawać w czasie ciąży. Każdy wysiłek fizyczny powinien być natomiast konsultowany z lekarzem, który wykluczy jakiekolwiek ryzyko zaszkodzenia naszemu dziecku.

5 miesiąc: Jesteśmy już w połowie drogi oczekiwania na nasze maleństwo. Teraz wiemy że jesteśmy w ciąży nie tylko na podstawie samych badań, ale możemy także wyczuć ruchy dziecka oraz usłyszeć bicie jego serca. W tym czasie wykonywane jest badanie USG tzw. "połówkowe". Dzięki niemu możemy dokładnie zobaczyć jak wygląda płód, łożysko oraz zweryfikować ilość wód płodowych. Te wszystkie czynniki pozwalają dość precyzyjnie ustalić termin porodu, a także, przy pewnej dozie szczęścia i odpowiednim ułożeniu dziecka, sprawią, że poznamy jego płeć.

6 miesiąc: Koniec drugiego trymestru często wiąże się ze wzmożonym apetytem. Jednak należy pamiętać, by w dalszym ciągu sięgać po zdrowe produkty, a pragnienie najlepiej zaspokajać wodą źródlaną o niskim stopniu mineralizacji np. wodą Mama i ja. W tym czasie mogą nam zacząć doskwierać również uporczywe bóle kręgosłupa oraz nóg. Coraz więcej czasu musimy poświęcać na wypoczynek i relaks. Po upływie 20. tygodnia przychodzi również pora na pierwsze skurcze, które, choć często dość nieprzyjemne, nie powinny stać się powodem do zmartwień, gdyż świadczą o naturalnym przygotowywaniu się organizmu do porodu.

**Trzeci trymestr – w oczekiwaniu na szczęście**

7 miesiąc: Powoli zbliżamy się do mety. Dziecko jest już w pełni ukształtowane i do końca ciąży będzie jedynie zwiększać swoją masę. Aby ułatwić sobie przyjście na świat naszego malucha warto zapisać się do szkoły rodzenia, która oswoi nas z najbardziej nietypowymi sytuacjami, jakie mogą się zdarzyć. Dużo kobiet boryka się w tym czasie z bezsennością, spowodowaną zarówno uciskiem macicy na pęcherz, jak i trudnościami w znalezieniu wygodnej pozycji do snu. Na tym etapie częstym schorzeniem są także hemoroidy, dlatego ważna jest zbilansowana dieta, która zapewni nam prawidłową pracę układu pokarmowego oraz jelit.

8 miesiąc: Przedostatni miesiąc to prawdziwa próba cierpliwości dla przyszłych mam. Poród jest już bardzo blisko, a zarazem na tyle daleko, że jedyne co możemy zrobić, to wytrwale czekać aż miną dzielące nas od rozwiązania dni. Ten czas możemy wykorzystać, aby w pełni przygotować się na nadchodzące zmiany. Wkrótce przez cały czas towarzyszyć nam będzie nowonarodzone maleństwo, dlatego miesiąc przed porodem zadbajmy o siebie oddając się ulubionym zajęciom. Odprężenie oraz poprawa samopoczucia wpłyną pozytywnie również na dziecko, które ukoi nasz dobry nastrój.

9 miesiąc: Wraz z początkiem ostatniego miesiąca zaczyna się gorączkowe odliczanie. Teraz każdy dzień może stać się właśnie tym, którego wyczekujemy od dziewięciu miesięcy. Postaraj się zachować spokój ducha oraz myśleć pozytywnie, a także uważnie obserwować swoje ciało i wszelkie pojawiające się zmiany. Regularne, powtarzające się co kilkanaście minut skurcze, uwolnienie wód płodowych oraz intensywny ból w krzyżu to sygnał, że maleństwo ma już dość beztroskiego wyczekiwania i postanowiło zobaczyć świat na własne oczy.

**Woda źródlana Mama i ja**

Cena:

1,5 L – cena: 2zł

0,5 L- cena: 1,50zł

**„Mama i ja”** to marka źródlanej wody niegazowanej. Produkt przeznaczony jest w szczególności dla niemowląt i małych dzieci, kobiet w ciąży oraz mam karmiących piersią. „Mama i ja” to marka należąca do firmy WOSANA S.A. Początki firmy sięgają 1991 roku, jej siedziba mieści się w Andrychowie. Najwyższą, jakość produktów zapewnia wdrożony przez firmę system zarządzania bezpieczeństwem żywności zgodny z międzynarodową normą EN ISO 22000: 2005. „Mama i ja” posiada pozytywną opinię od Centrum Zdrowia Dziecka. Produkt dostępny jest w sieciach: Real, Makro, Tesco, Kaufland, Netto, Carrefour, Selgros, Auchan, Eurosklep e-sklepach dodomku.pl, frisco.pl oraz bdsklep.pl.

WOSANA S.A.

PRODUCENT SOKÓW, NAPOJÓW I WÓD ŹRÓDLANYCH

WOSANA SPÓŁKA AKCYJNA

z siedzibą w Andrychowie przy ul. Batorego 35a, 34-120 Andrychów

tel. 033/ 873 41 51

fax 033/ 873 41 53

e-mail: [marketing@wosana.pl](http://flypr.biuroprasowe.pl/word/?typ=epr&id=5402&hash=561879f78707b53e7e8f433c0e389d6bmailto:marketing@wosana.pl)

[www.wodadladziecka.pl](http://www.wodadladziecka.pl)