

Szanowna Przyszła Matko,

W ciągu 40 tygodni zapłodniona komórka jajowa staje się małym człowiekiem; złożony, niezależny człowiek rozwija się bardzo szybko i otrzymuje wszystko, co jest potrzebne do życia. Wiele rzeczy dzieje się także z Twoim ciałem. W kalendarzu ciąży znajdziesz informacje o wszystkich zmianach zachodzących w Twoim ciele i w ciele Twojego dziecka od pierwszego tygodnia do 40. tygodnia ciąży.

Kalendarz ciąży

1 tydzień

dziecko/matka: w pierwszym tygodniu ciąży – licząc od pierwszego dnia trwania ostatniego okresu – nie jesteś jeszcze w ciąży. Ten tydzień ma jedynie znaczenie przy obliczeniu terminu porodu.

2 tydzień

dziecko/matka: odbywa się owulacja. W następnych godzinach istnieje najlepsza szansa na zapłodnienie. Jeżeli zetknie się ze sobą plemnik oraz komórka jajowa i połączą się, powstanie pierwsza komórka Waszego dziecka - zygota.

3 tydzień

dziecko/matka: zapłodniona komórka jajowa wędruje przez jajowód do macicy. Po drodze dzieli się dalej i tworzy kulisty zbiór komórek. Po dotarciu do macicy komórka jajowa zagnieżdża się w jej śluzówce. Komórkę jajową w tym stadium nazywamy blastocystą.

4 tydzień

dziecko: blastocysta zagnieżdża się w śluzówce macicy, rozwija się embrioblast i trofoblast. Z embrioblastu powstaje dziecko oraz część łożyska. Z trofoblastu rozwija się później przede wszystkim łożysko.

matka: nie wiesz jeszcze, że oczekujesz dziecka. Nic jeszcze nie wskazuje na ciążę. Jednak wewnątrz organizm pracuje na wysokich obrotach, aby przygotować Cię na nadchodzące miesiące.

5 tydzień

dziecko: pod koniec tego tygodnia zarodek będzie miał już bijące serduszko i będzie mierzył aż 4 milimetry.

matka: nie masz miesiączki. Wynik testu ciążowego jest pozytywny.

6 tydzień

dziecko: zarodek mierzy już 6 milimetrów i wygląda jak mała fasolka. Rozwijają się teraz ważne narządy: serce bije mocno, tworzy się wątroba, żołądek, jelita i wnętrzności. Powstają zaczątki mózgu oraz rdzeń kręgowy. Zaczynają wykształcać się załączki rąk oraz nóg.

matka: jest możliwe że podczas rozwoju Twojego dziecka masz mdłości oraz czujesz się zmęczona. Szczególnie rano możesz czuć się źle, mogą wystąpić również wymioty i zaburzenia snu. Z drugiej strony są również ciężarne, które nie mają żadnych z tych klasycznych objawów ciąży.

7 tydzień

dziecko: zarodek mierzy około 14 milimetrów. Widoczny jest już zarys nosa, uszu oraz warg. Ręce oraz nogi są nadal wprawdzie krótkie, ale już kształtują się dłonie oraz stopy

matka: Twój biust staje się coraz większy oraz cięższy. Przygotowuje się już do późniejszego zadania – karmienia.

8 tydzień

dziecko: zarodek waży około 1,5 g. Jego serduszko bije 140-150 razy na minutę, czyli dwa razy szybciej niż serce matki. Główka jest coraz większa i wydaje się, że wyprzedza w rozwoju resztę ciała. Zaczyna rozwijać się nerw wzroku i w jamie ustnej powstaje mały język. Powstają kręgi i rdzeń kręgowy - tworzy się kręgosłup.

matka: ciężarne nie powinny przeceniać swoich sił. Powinny unikać dużego wysiłku fizycznego. Może on prowadzić do skurczów macicy i spowodować poronienie. Zwykle sprawdza się jednak zasada, że normalnie przebiegającej ciąży trudno jest zaszkodzić.

9 tydzień

dziecko: rozwój zarodka postępuje w szybkim tempie: mierzy już około 20 milimetrów, przy czym jego główka jest największa. Powstaje szyja i oddziela głowę od reszty ciała. Kształtuje się dalej

twarz: oczy oraz powieki są już ukształtowane, powstają wargi oraz ząbki zębów.

matka: zdrowe oraz zrównoważone odżywianie dostarcza zarodkowi wszystkiego, czego potrzebuje do szybkiego rozwoju. Zdrowe, lekkostrawne produkty dostarczają wystarczającej ilości witamin oraz substancji mineralnych.

10 tydzień

dziecko: rośnie ucho zewnętrzne oraz czubek nosa. Wyodrębnia się kciuk oraz palec wskazujący. Oczy są szeroko otwarte i jeszcze nieprzykryte powiekami. Serce jest już ukształtowane i podzielone na lewą oraz prawą część. Zarodek mierzy około 3 centymetry i waży około 13 g. Jest już „kompletny”, gdyż powstały już ząbki wszystkich organów. Od teraz musi tylko rosnąć.

matka: także dla Ciebie cięża jest „sportem wyczynowym”. Zwiększa się obciążenie nerek, ilość krwi zwiększa się o 35%. Twoja macica zwiększa swoją masę z około 70 g na początku ciąży do około 1000 g pod koniec ciąży.

11 tydzień

dziecko: zarodek zamienia się w płód. Przede wszystkim rozwój twarzy sprawia, że płód nie wygląda już jak małe prehistoryczne zwierzątko: oczy i uszy są we właściwych miejscach. Jama ustna oraz nos rozwijają się dalej: powieki przykrywają już oczy i w ukryciu dojrzewa także gałka oczna.

matka: łatwiej tracisz oddech. Serce bije szybciej, ponieważ wzrasta ilość krwi i serce poddawane jest większym obciążeniom - około 25% krwi jest wykorzystywane bezpośrednio przez łożysko.

12 tydzień

dziecko: dziecko rusza się. Wprawdzie są to jeszcze tylko odruchy, ale mięśnie które dziecko już posiada umożliwiają mu ruszanie nogami oraz rękami, obracanie głowy oraz robienie piąstek. Pod zębami mlecznymi kształtują się ząbki stałych zębów.

matka: powoli zanikają mdłości oraz zmęczenie. Masz już trzy miesiące za sobą, w tym czasie przytyłaś do dwóch kilogramów jednak tylko około 48 g z tej wagi przypada na dziecko. Pozostała część przypada na łożysko, wody płodowe, powiększone piersi oraz macicę.

13 tydzień

dziecko: tkanka chrzęstna przekształca się w pierwsze kości. Można rozpoznać kości nóg oraz miednicy, tworzą się żebra.

matka: zawsze znaj umiar i przestań, jak jest Ci ciężko. Dotyczy to również sportu. W wodzie, na przykład, ciało ciężarnej czuje się dobrze, kończyny są lekkie i zwykle ciężkie ruchy są znowu proste.

14 tydzień

dziecko: jeżeli Twoje dziecko będzie chłopcem, ma już małego penisa. Jeżeli będzie dziewczynką, tworzą się już jajniki w podbrzuszu. Gruczoły płci zaczynają produkcję hormonów odpowiedzialnych za dojrzewanie zewnętrznych organów dla danych płci.

matka: czy masz powyżej 35 lat? Jeżeli tak, nie martw się. Jeżeli nie masz dodatkowych problemów zdrowotnych, ciąża będzie przebiegała całkiem normalnie.

15 tydzień

dziecko: Twoje niemowlę jest już w stanie otwierać i zamykać buzię oraz wykonywać ruchy ssące. Jego szkielet rozwija się dalej. Za pomocą ultrasonografu można zmierzyć obwód głowy dziecka.

matka: Twoja talia zanika, brzuch jest coraz bardziej okrągły, powoli przestają pasować na Ciebie spodnie i spódnice. Zwykle wydaje się również, że ciężarne kobiety mają łagodniejsze rysy twarzy. Być może przyczyną jest odkładanie się wody pod skórą.

16 tydzień

dziecko: w tym tygodniu tarczycy zaczyna produkować swój hormon. Wpływa on między innymi na rozwój dziecka.

matka: aby tarczycy Twojego dziecka mogła prawidłowo funkcjonować, potrzebuje jodu, który jest dostarczany w pożywieniu. Wielu lekarzy zaleca przyjmowanie tabletek z jodem jako uzupełnienie pożywienia.

17 tydzień

dziecko: Twoje dziecko mierzy teraz około 16 cm od stóp do głowy i waży około 135 g. Tlen otrzymuje w dalszym ciągu poprzez Twoją krew. Jednakże dziecko zaczyna wykonywać pierwsze ruchy oddychania – nieregularne i bez znaczenia. Dziecko ćwiczy skomplikowaną współpracę oddychania i połykania.

matka: zaczynasz łatwo się pocić. Ma to związek z naturalnym wzrostem temperatury ciała podczas ciąży. Poza tym normalny jest zauważalny wzrost ilości wydzieliny pochwowej w ciąży.

18 tydzień

dziecko: Twoje dziecko porusza teraz całym swoim ciałem - kopie Cię lub boksuje.

matka: możesz nagle poczuć, jak rusza się Twoje dziecko. Na tym etapie ciąży większość kobiet czuje się wyśmienicie zarówno psychicznie jak i fizycznie. Początkowe dolegliwości na szczęście w końcu już zniknęły. Dominuje radość z powodu spodziewanego dziecka. Dodatkowe odczuwanie ciepła jest teraz normalne – zimą może to być przyjemne, latem z drugiej strony trochę uciążliwe.

19 tydzień

dziecko: włókna nerwowe Twojego dziecka tworzą coraz gęstszą sieć, mięśnie są coraz silniejsze, ruchy bardziej zdecydowane, zaczyna się rozwijać precyzyjna motoryka dziecka. Twoje dziecko wymyśliło swój własny „program ćwiczeń”, aby dalej rozwijać swoje mięśnie poprzez chwytanie, obracanie się, kopanie oraz bokowanie. Dziecko zaczyna powoli gromadzić tłuszcz.

matka: Twój brzuch zacznie zauważalnie rosnać najpóźniej teraz. Cięża jest już prawdopodobnie widoczna dla innych.

20 tydzień

dziecko: połowa ciąży. Twoje dziecko już słyszy. Oznacza to, że słyszy ono nie tylko bicie Twojego serca lub szum krwi, ale także odgłosy ze świata zewnętrznego. Powstała już docelowa liczba komórek nerwowych – 12-14 miliardów. Kiedy mózg w wieku 18 lat dojrzeje zaczyna się powolny proces zmniejszania się ilości komórek nerwowych.

matka: karmić piersią czy nie? Jesteś jeszcze niezdecydowana? Nie przestrasz się, jeżeli z piersi wycieknie kilka kropel mleka. Zaczęło się już naturalne przygotowanie Twojego ciała na czas po porodzie.

21 tydzień

dziecko: niemowlę mierzy od stóp do główki około 21 cm i waży około 330 g. Śpi 16-20 godzin w ciągu dnia – czasem głęboko

czasem lekko. Resztę dnia spędza, wykonując swój „program ćwiczeń”.

matka: co druga kobieta cierpi na zgagę. Zdarza się to, gdy z powodu nacisku macicy mięsień zamykający drogę do żołądka czasem pozostaje otwarty i kwasy żołądkowe mogą przedostać się z powrotem. Ponadto ręce oraz nogi mogą puchnąć z powodu zwiększonego magazynowania wody – jest to nieprzyjemne ale normalne.

22 tydzień

dziecko: skóra Twojego dziecka jest zaczerwieniona i nieprzejrzysta. Jest ona nadal bardzo pomarszczona, ponieważ ciało dziecka jest szczupłe i nie nabrało jeszcze wystarczającej ilości tłuszczu. Rysy twarzy dziecka przypominają już bardzo rysy twarzy noworodka.

matka: pielęgnacja ciała (np. nawilżanie skóry oraz masaże) są dla Ciebie teraz najważniejsze, ponieważ tkanka brzucha oraz piersi jest pod dużym obciążeniem z powodu szybkiego wzrostu. Mogą się teraz pojawić pierwsze rozstępy ciążowe. Wraz z upływem czasu nie zginą, ale zbledną.

23 tydzień

dziecko: Twojemu dziecku rosną włoski, mogą być rzadkie, ale już są. Także paznokcie zaczynają rosnąć. Komórki nerwowe dojrzewają, dziecko jest w stanie przyswajać informacje i przypominać je sobie.

matka: swędzenie, ciężkie nogi, żylaki i hemoroidy są także możliwymi dolegliwościami w ciąży.

24 tydzień

dziecko: średnica głowy Twojego dziecka osiągnęła już około 6cm. Dziecko mierzy od stóp do główki około 26 cm i waży około 500 g. Oczy są wprawdzie jeszcze zamknięte, ale rosną już rzęsy.

matka: pod koniec tego tygodnia macica może osiągnąć wysokość pępka.

25 tydzień

dziecko: połyka wody płodowe oraz wchłania je skórą, są one później wydalane częściowo w postaci moczu. Pod koniec ciąży

wody płodowe są odnawiane średnio co dwie godziny. Ilość wód płodowych waha się w ciągu całej ciąży pomiędzy 300 ml a 1,5 l.

matka: Twoje organy są przesuwane ze swojego zwykłego położenia przez szybko rosnące dziecko. Twój oddech może stać się cięższy i możesz potrzebować częściej korzystać z toalety.

26 tydzień

dziecko: Twoje dziecko mierzy teraz od stóp do główki około 30 cm i waży około 650 g. W przypadku przedwczesnego porodu ma ono już szansę na przeżycie.

matka: Twój brzuch może już być bardzo okrągły. Naciągnięta skóra może coraz częściej swędzieć. Na początku ciąży mogłaś być może często zmęczona, teraz zaczyna się bezsenność – następny nieprzyjemny objaw towarzyszący.

27 tydzień

dziecko: skóra Twojego dziecka traci teraz liczne zmarszczki i zaczyna wygładzać się, ponieważ zapasy tłuszczu zaczynają być widoczne. Twoje dziecko zaczyna „poznawać życie” – słyszy odgłosy, szmery, a nawet odczuwa Twoje uczucia. Z pewnością poczujesz to po sposobie, w jaki kopie i uderza.

matka: w Twoich piersiach może gromadzić się już pierwsze mleko – siara. To mleko jest lekkostrawne i zaopatruje dziecko po urodzeniu w substancje odżywcze podczas pierwszych posiłków, zanim nie zacznie płynąć właściwe mleko.

28 tydzień

dziecko: Twoje dziecko otwiera oczy i jest w stanie odróżnić jasność i ciemność. Pije coraz więcej wód płodowych. Prawie wszystkie płyny przechodzą przez układ trawienny, są filtrowane przez nerki i ponownie wydalane. Do ½ litra moczu znajduje się w ten sposób codziennie w wodach płodowych.

matka: teraz szybko przybierasz na wadze. Rośnie nie tylko dziecko, lecz także łożysko oraz wzrasta ilość wód płodowych. Gromadzisz także zapasy tłuszczu – naturalne rezerwy, których nie da się uniknąć.

29 tydzień

dziecko: mózg Twojego dziecka rozwija się dalej. Powstaje skomplikowana sieć, która jest odpowiedzialna za przekazywanie

bodźców nerwowych. Każda „wiązka” sieci jest izolowana powłoką ochronną, aby szybciej przekazywać bodźce. Powstają połączenia nerwowe.

matka: pół kilo więcej na wadze nie należy do rzadkości w tym tygodniu. Twój brzuch powiększa się coraz bardziej i pępek zaczyna powoli wybrzuszać się na zewnątrz.

30 tydzień

dziecko: skóra dziecka zmienia swój kolor z czerwonego na różowy. Małe ciążko jest bardziej okrągłe dzięki odkładaniu się tłuszczu, który może teraz stanowić do 8% wagi dziecka.

matka: czy na środku Twojego dużego brzucha pojawiła się ciemna linia? Jest to tak zwana „linia nigra”, która może się pojawić na skórze z powodu zwiększonej pigmentacji. Ta linia zniknie jakiś czas po urodzeniu dziecka.

31 tydzień

dziecko: Twoje dziecko połyka nadal dużo wody, która przechodzi przez nerki, żołądek oraz jelita. Przyjmuje się, że wody płodowe zmieniają swój smak w zależności od pożywienia matki. Twój maluch odkrywa przy okazji swój zmysł smaku.

matka: uważaj na tym etapie na infekcje i choroby. Bakterie i wirusy mogą przekroczyć barierę łożyska, ponieważ błona kosmówkowa stała się cieńsza, aby przepuszczać duże ilości substancji odżywczych.

32 tydzień

dziecko: Twojemu dziecku jest stopniowo coraz ciasniej w Twoim brzuchu. Porusza się ono teraz coraz mniej i zajmuje się znalezieniem sobie wygodnego położenia. Jeżeli Twoje dziecko już w tej chwili przyjdzie na świat będzie ono miało duże szanse na przeżycie. Wprawdzie jego płuca jeszcze nie są dojrzałe, lecz dzięki możliwościom medycznym podtrzymywania oddychania, istnieje taka szansa.

matka: w przygotowaniu na poród macica może się zaciskać. Skurcze trwają około 20 sekund i może się zdarzyć, że ich nie poczujesz. Możesz jednak poczuć ból w miednicy, która się poszerza.

33 tydzień

dziecko: Twoje dziecko może już mierzyć 40 cm i ważyć około 1700 g. Przekręca się teraz do swojego położenia do porodu. Zwykle główka znajduje się na dole i jako pierwsza część ciała dziecka przychodzi na świat. Dotyczy to 95% wszystkich przypadków.

matka: unikaj wyrównywania dodatkowego ciężaru ciała poprzez przechylenie się do tyłu. Zmienia się wtedy perspektywa oraz punkt ciężkości. Może się zdarzyć że często potrącasz rzeczy lub wypadają Ci przedmioty z dłoni.

34 tydzień

dziecko: Twoje dziecko ma wyższy poziom wapnia w krwi niż Ty sama. Potrzebuje go do wzrostu kości. Łożysko zdobywa wapń poprzez uszczuplanie rezerw matki.

matka: w niektórych krajach urlop macierzyński zaczyna się pod koniec tego tygodnia

35 tydzień

dziecko: zielonoczarne kleista masa - smółka wypełnia jelita Twojego dziecka. Składa się ona z resztek komórek i tłuszczu z wód płodowych, meszku płodowego, mazi płodowej oraz żółci. Po urodzeniu dziecko wydała tą masę. Większość dzieci najpóźniej teraz ustawia się w ostatecznej pozycji do porodu.

matka: Coraz częściej myślisz o porodzie oraz o dziecku, którego oczekujesz. Jak będzie ono wyglądało?

36 tydzień

dziecko: włoski lanugo – delikatny meszek, który pokrywa całe ciało dziecka- wypadają. Twoje dziecko nie ma jeszcze swojego własnego systemu immunologicznego. Otrzymuje przeciwciała za Twoim pośrednictwem i one chronią je przed wszystkim, przed czym Ty także posiadasz przeciwciała.

matka: możesz czuć nieregularne bóle przedporodowe. Niektóre z tych skurczy mogą być silne i bolesne. Lecz te skurcze nie zdarzają się często i nie występują też w regularnych odstępach czasu. To odróżnia je od właściwych bólów porodowych, które występują w regularnych odstępach czasu.

37 tydzień

dziecko: Twoje dziecko rośnie dalej, mierzy już około 45 cm i waży około 2400 g

matka: Twoje łóżysko osiągnęło wielkość 20-25 cm, ma grubość 3 cm i waży 500 g. Jest to wystarczająca powierzchnia, aby zapewnić wymianę substancji odżywczych oraz produktów przemiany materii pomiędzy Tobą i Twoim dzieckiem.

38 tydzień

dziecko: Twoje dziecko produkuje kortyzon – hormon, który przygotowuje płuca do pierwszego oddechu, ponieważ zaraz po urodzeniu krwiobiegiem dziecka nie jest już związany z Twoim.

matka: oczekujesz na zbliżający się termin porodu z niepokojem oraz niecierpliwością; jest to całkiem normalne. Wiele kobiet w ciąży staje się bardzo aktywnych niedługo przed urodzeniem, np. myją okna, sprzątają w szufladach. „Gniazdo” jest sprzątane w oczekiwaniu na nowego członka rodziny. Nie musisz też starać się powstrzymać „instynktu budowania gniazda”. Twoja torba do szpitala powinna już być spakowana.

39 tydzień

dziecko: jest mu za ciasno. Twój lokator skrzyżował ręce na klatce piersiowej, podkurczył nogi i już prawie się nie porusza.

matka: nie przestrasz się, jeżeli ruchy Twojego dziecka przestaną być mocno odczuwalne. Osiągnęło już 50 cm wzrostu i waży 3000 g.

40 tydzień

Wiele małych znaków wskazuje na zbliżający się poród np. nagłe zmęczenie lub nudności. Przyczyną są zmiany hormonalne związane z porodem. Powodem, aby pojechać do szpitala jest odejście wód płodowych lub krwawienie. Powodem są także regularne bóle porodowe co 5-10 minut przez przynajmniej jedną godzinę.