

*Můj
těhotenský
deníček*



*Průvodce
nejkrásnějším
obdobím
ženy*



hmotnost: kg

obvod břicha: cm

1. trimestr

6 mm "čočka"



Embryo čeká nejdůležitější období. Vyvíjejí se všechny orgány a proto je období od 6. do 11. týdne nejnáchylnější ke vzniku vývojových vad. Proto se také doporučuje oznámit širšímu okolí zprávu o tvém těhotenství až po tomto období.



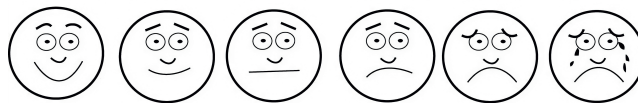
Tvé tělo je již těhotenskými hormony ovlivněno a cítíš to tak i vnitřně. Můžeš začít trpět nadýmáním a spoustou jiných zvuků, které vydává tvá trávicí soustava. Vzhledem ke zvýšené citlivosti prsou, je na čase se poohlídnout po větší podprsence (nebo té bez kostic). Pokud již trpíš ranní nevolností, připrav si k posteli nějakou sušenku, nebo piškoty. Je dobré vzít si pár kousků ještě než vstaneš z postele. Nedráždí žaludek a zvýšíš si hladinu krevního cukru, která ti v průběhu noci klesla. Tento, nebo příští týden tě v případě pozitivního těhotenského testu čeká první ultrazvuk.

TIP:

Obzvláště v prvním trimestru se doporučuje koupel či sprchování ve vlažné vodě. Velké teploty mohou vést k poruchám plodu či jeho orgánů, neboť v tomto období se orgány vyvíjejí. To samé platí pro opalování, saunování, nebo dokonce solárium.

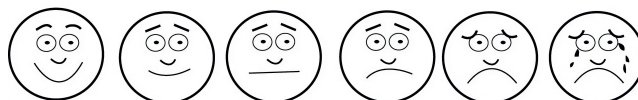
Jak ses dnes cítila?

Pondělí:.....

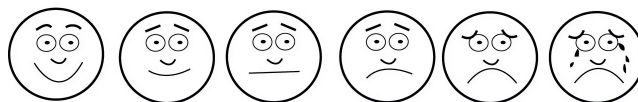


zakřížkuj jak ses dnes cítila

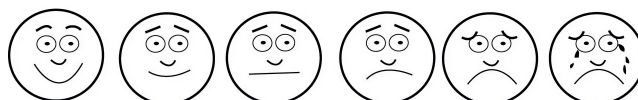
Úterý:.....



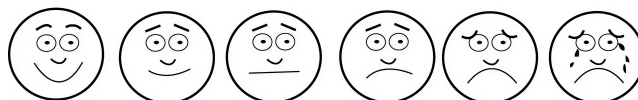
Středa:.....



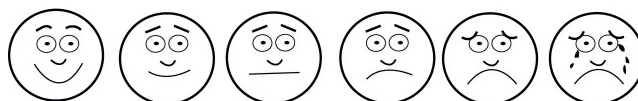
Čtvrtek:.....



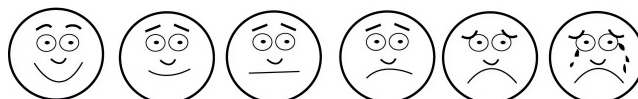
Pátek:.....



Sobota:.....



Neděle:.....



Zhodnocení celého týdne :

.....

.....



hmotnost: kg

obvod břicha: cm

1. trimestr

14 - 20 mm "fazole"

Jsou vytvořeny základy všech orgánů. Hlavička je ohnuta dopředu a je mnohem větší v poměru ke zbytku těla. Zřetelnější jsou nosní dírky, oční víčka a patrnější je i jazyk. Rysují se základy prstů na ruce.



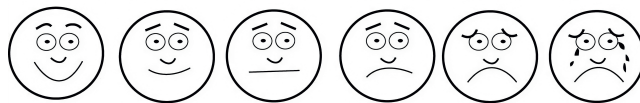
Přetrvávají žaludeční nevolnosti. Dochází k podrážděnosti a změně nálad. Občas se objeví nějaký ten pupínek navíc a ty se tak znovu vrátíš do puberty. Je to dáno zvýšenou hladinou hormonů.

Je na čase vyfotit se na konci druhého měsíce. **Datum:**.....

	_____			_____	
↓		↓	↓		↓
	pohled zepředu			pohled ze strany	

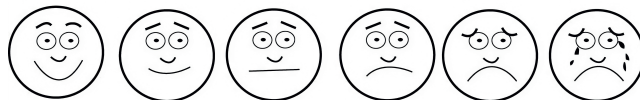
Jak ses dnes cítila?

Pondělí:.....

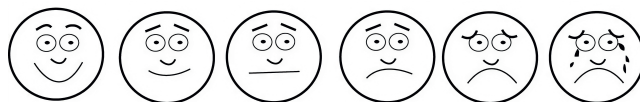


zakřížkuj jak ses dnes cítila

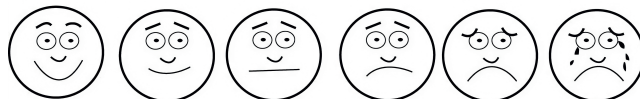
Úterý:.....



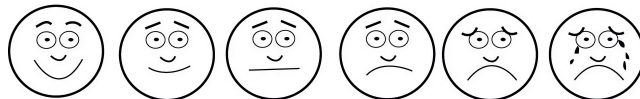
Středa:.....



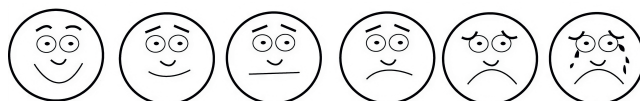
Čtvrtek:.....



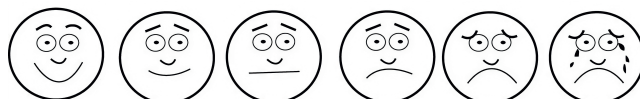
Pátek:.....



Sobota:.....



Neděle:.....

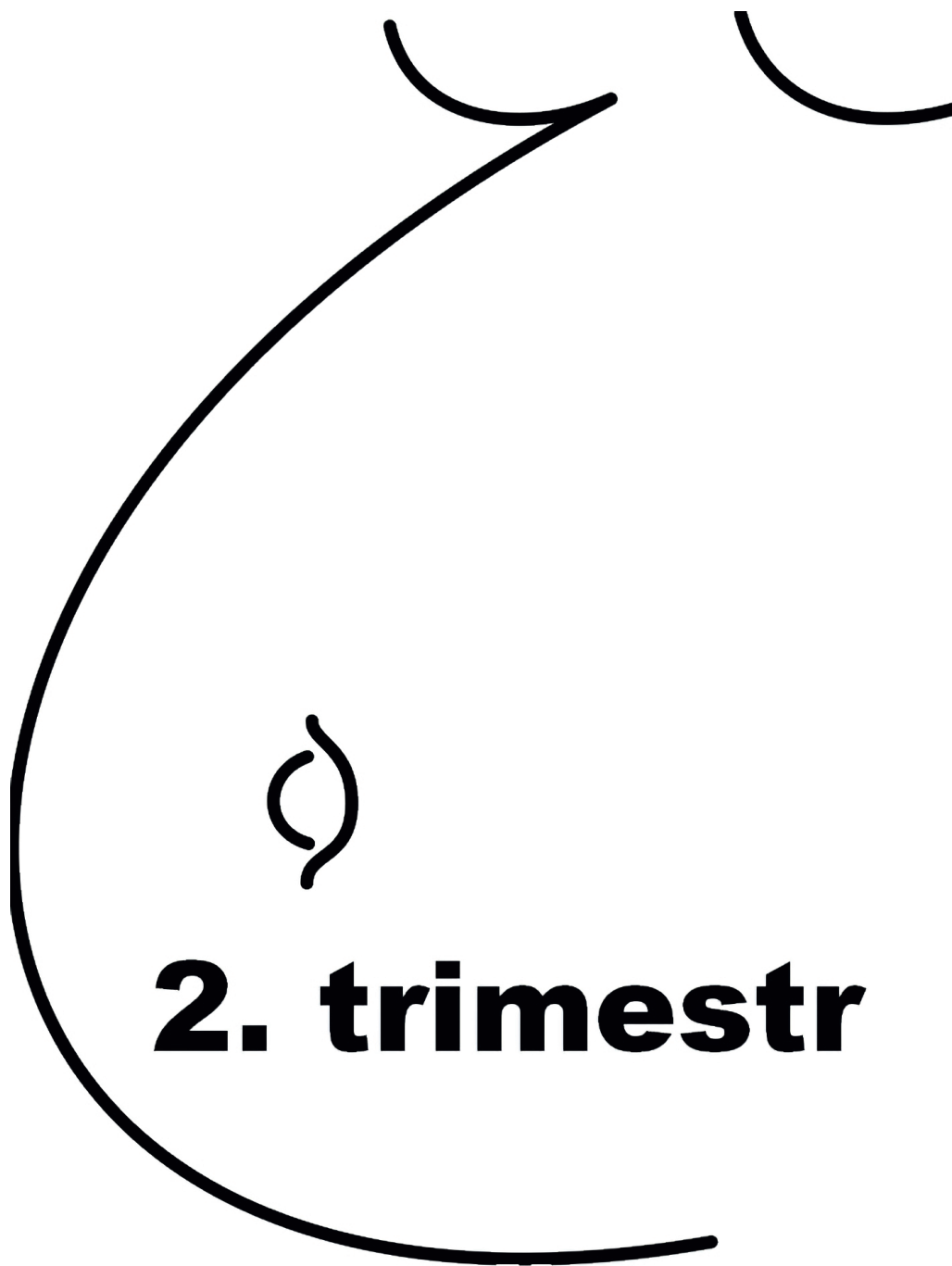


Zhodnocení celého týdne :

.....

.....

Druhý trimestr je pro maminku ten nejkrásnější...



2. trimestr

Čeká tě nejkrásnější období bez většiny problému z počátku těhotenství. Děťátku se dotvářejí smysly a dokončuje vývoj všech orgánů. Na konci druhého trimestru by již mělo velkou šanci na přežití mimo tělo matky.



hmotnost: kg

obvod břicha: cm

2. trimestr



8,7-9,5 cm "citrón"

Plod již vykonává složitější pohyby. Otevírá ústa a dokáže se usmívat či mračit. Začínají růst nehty. Lékař je schopen slyšet jeho srdeční aktivitu. Pohybuje se v rozsahu 140-160 tepů za minutu. Čeká ho prudký růst.



Můžeš na sobě začít pozorovat tmavnutí kůže, které je jen dočasné. Pravděpodobně se začne objevovat hnědá čára od prsou k břichu, která po porodu vymizí. Zlepší se pleť (zmizí drobné vyrážky), ale zhorší se její stav (velmi suchá, nebo naopak mastná). Naopaklepší se stav vlasů (lesklejší a silnější). Častějším problémem může být i pálení žáhy. Začít objevovat se můžou i žilky na prsou.

TIP:

Pálení žáhy předejdeš když budeš pít mezi jídly a nikoli při něm. Snaž se vyhýbat kořeněným jídlům, kávě, citrusům... Večeře by měla být nejméně 3 hodiny před spánkem.

TĚHOTENSTVÍ A KOUŘENÍ

Pokud je to jen možné, vyhýbej se v průběhu těhotenství cigaretám. Látky z cigaret se dostávají do krve matky a postupně i do placenty, díky čemuž se zhoršuje její kvalita. To má vliv na růst plodu a tedy nízkou porodní hmotnost a s tím spojené komplikace. I pasivní kouření (pobyt v přítomnosti kuřáka) má na tebe a tvoje miminko vliv. Odpovídá to jedné až pěti cigaretám samotné matky za den.

Budoucí maminko...

čeká Tě nejkrásnější období ženy.

Deníček Ti umožní zaznamenat si celou tuto jedinečnou událost den po dni.

Tvé pocity, zážitky, nové zkušenosti a vše, co k těhotenství patří.

Deníček Tě týden po týdnu seznámí s tím, jak človíček uvnitř Tebe roste a co se děje s Tvým tělem. Poznáš nástrahy těhotenství a vše co k němu patří...



www.mujtehotenskydenicek.cz