



Transformările fizice din timpul sarcinii

SARCINA | TRIMESTERE, DEZVOLTARE FETALA

ARTICOL

APR. 2, 2025

4 MINUTE

În ultimele luni, corpul tau de viitoare mama a început să prindă formă: abdomenul începe să ți se rotunjească, sânii să ți se mărească iar pielea să ți se schimbe. Trebuie să înveți să faci față cu calm acestor schimbări semnificative legate de aspectul tău fizic.

Mărirea abdomenului în perioada sarcinii nu este singura schimbare, în interiorul tău se petrec o serie de modificări pentru a putea găzdui această mică ființă și pentru a o ajuta să se dezvolte, dar și pentru a-ți pregăti corpul pentru momentul nașterii. Astfel, volumul sânilor se va dubla iar greutatea uterului se va mari de până la treizeci de ori.

Ti se maresc sanii

Senzatia de sani tumefiati (durerosi) este de foarte multe ori unul dintre primele semne ale prezentei unei sarcini, pe care le experimenteaza o femeie chiar inainte de a sti ca asteapta un copil. Acest fenomen este unul complet normal. In urma fertilizarii, organismul se pregateste pentru urmatoarea faza: si anume, alaptarea.

In timpul acestor noua luni, sanii vor creste in dimensiune. Nu exista niciun produs minune care sa limiteze aparitia vergeturilor si care sa iti pastreze frumusetea pielii. Poti folosi insa creme hidratante pe baza de ulei de migdale, ulei din germeni de grau, in mod regulat in fiecare zi. Odata formate, din pacate vergeturile nu vor mai disparea. Prin urmare, merita efortul sa ai grija de sanii tai pentru a evita acest lucru. Mameloanele se schimba si ele, devin mai dure si se maresc ca volum. Sanii vor continua sa se schimbe sub influenta hormonilor (progesteron, estrogen si prolactina).

Ti se rotunjeste abdomenul

Dupa primele saptamani si pe parcursul intregii perioade de sarcina, uterul va continua sa se extinda pentru a favoriza dezvoltarea bebelusului. Acest mic muschi in forma de para rasturnata, care cantareste doar 50 g, va ajunge sa cantareasca 1.5 kg spre finalul perioadei de sarcina.

In primul trimestru de sarcina, rezultatul ar putea fi reprezentat de nevoia urgenta de a merge la toaleta mult mai des decat de obicei (intrucat uterul exercita presiune asupra vezicii urinare), precum si senzatia de zvavnire la nivelul abdomenului inferior, data fiind expansiunea ligamentelor care sustin acest muschi.

In cel de-al doilea trimestru, uterul se va indrepta spre cavitatea abdominala, pe masura ce abdomenul ti se va rotunji. In trimestrul trei de sarcina, uterul va continua sa creasca si va crea presiune la nivelul celorlalte organe, cum ar fi plamanii sau intestinele.

Iar asta poate conduce la aparitia unor mici neplaceri de genul senzatiei de a ramane fara suflare, sau instalarea constipatiei sau orice disconfort la nivel stomacal. Dupa nastere, uterul se va strange si va reveni la forma si volumul initial: vor trece in jur de sase saptamani pana sa ai din nou abdomenul plat.



PĂRINTE în felul tău!
Alături de părinți de la primul pas.

Sa fii parinte nu e deloc cum te asteptai?
Suntem alaturi de tine, pas cu pas,
inca de la inceput de drum.

Afla mai multe

Natus Baby & me
NĂSCUTĂ SĂRĂCĂS, CREȘTE SĂRĂCĂS

Cum ti se pregateste corpul pentru momentul nasterii?

La finalul perioadei de sarcina, corpul elibereaza un hormon menit sa permita largirea pelvisului facand ca ligamentele sa se intinda. Aceasta etapa poate cauza durere la nivelul abdomenului inferior si chiar dureri de spate (exacerbate de greutatea bebelusului si care accentueaza curbarea coloanei vertebrale). Odihna ramane cea mai buna solutie. Ar trebui de asemenea sa te gandesti sa adopti pozitiile corecte: atunci cand stai jos, sprijina bine spatele de spatarul scaunului, cand stai in picioare, inclina usor pelvisul inainte.

Pielea si parul: rolul hormonilor

O alta schimbare majora ce are loc pe intreaga perioada a sarcinii este aceasta: tipul pielii poate suferi modificari sub efectul hormonilor. Nu exista o regula fixa: tenul gras poate deveni uscat si invers. Unele femei se pot bucura de un ten mult mai luminos decat pana atunci. De regula, tenul uscat va deveni chiar si mai sensibil (din cauza retentiei de apa). Tenul gras poate crea cosuri, astfel ca ar trebui sa ai grija de tenul tau. Trebuie sa iti cureti tenul si sa il hidratezi atat dimineata cat si seara, fara a uita insa sa te hidratezi si tu. Consuma cel putin 1.5 litri de apa pe zi!

Pe perioada sarcinii, protejeaza-te de soare: hormonul care regleaza pigmentarea pielii va face ca aceasta sa se bronzeze mult mai repede, cu posibilitatea aparitiei petelor maronii. Nu te expune la actiunea razelor solare fara a folosi o crema de protectie solara pentru a preveni cloasma!

In ceea ce priveste parul, in general, acesta va fi mai puternic si va arata mai frumos pe perioada sarcinii. Bucura-te din plin de aceste momente!

Concluzie

Aparitia unei linii maronii pe abdomen, intre buric si osul pubian (denumita adeseori linia sarcinii) se datoreaza hormonilor, care accelereaza sintetizarea melaninei. Dupa sarcina, aceasta linie va disparea.