



3. tydzień ciąży

CIAŻA

ARTYKUŁ

LUT 25, 2019

5 MIN.

Jeśli zbliżenie miało miejsce w fazie przedowulacyjnej lub w trakcie jajczkowania i dochodzi do zapłodnienia, jest to już trzeci tydzień ciąży. W wyniku połączenia się plemnika z komórką jajową powstaje zygota, która od początku ma w sobie materiał genetyczny przyszłego dziecka. Jest ona wyposażona w mechanizmy, które umożliwią jej rozwój w łonie mamy. Jesteś w 1. miesiącu ciąży i od tej chwili rozwija się w Tobie nowe życie.

Po zapłodnieniu komórki jajowej rozpoczyna się jej wędrówka do macicy. W międzyczasie trwa proces podziałów komórkowych – od zygoty do zarodka, który finalnie zagnieździ się w ścianie macicy. Na tym etapie wciąż jeszcze nie wiesz o tym, że jesteś w ciąży. Pierwszym jej objawem będzie brak miesiączki, czasem nieco drażliwe piersi oraz zmęczenie. Zmiany hormonalne w Twoim ciele zaczniesz zauważać już wkrótce, a w terminie miesiączki ciąża będzie możliwa do potwierdzenia poprzez oznaczenie poziomu beta-HCG.

Rozwój dziecka - 3. tydzień ciąży

Zapłodnienie to połączenie komórki jajowej z plemnikiem, który wnika w nią główką. W zaplemnieniu uczestniczy wiele plemników, ale tylko jeden ma szansę zapłodnić jajeczko. Przykładowo w porcji ejakulatu może się znajdować nawet 500 mln plemników. Jądro plemnika łączy się z jądrem komórki jajowej, tworząc zygotę. Jej materiał genetyczny posiada zapis wszystkich informacji dotyczących takich cech, jak płeć, kolor oczu czy włosów przyszłego dziecka. Cechy te w trakcie całego jego życia płodowego nie ulegną już zmianie.

Od tego momentu rozpoczyna się namnażanie komórek. Zarodek, kiedy po 4 dniach dociera do jamy macicy, liczy ich aż 200 i przypomina owoc morwy (morula). Jego komórki cały czas się dzielą. Proces ten kończy się po 8-12 dniach zagnieżdżeniem w macicy blastocysty będącej ostatnim stadium rozwoju ludzkiego zarodka. Z otaczających zarodek komórek w przyszłości rozwinie się łożysko. Będzie ono odpowiedzialne za dostarczanie rozwijającemu się dziecku tlenu i substancji odżywczych.

Na tym etapie ciąży zarodek mógłby być widoczny tylko pod mikroskopem.



3. tydzień ciąży - jak zmienia się Twoje ciało?

Implantacja zarodka inicjuje wydzielanie do krwi hormonu beta-HCG (gonadotropiny kosmówkowej). Jeśli chcesz mieć całkowitą pewność, że jesteś w ciąży, wystarczy, że poddasz się temu badaniu. Beta-HCG podtrzymuje zdolność ciała żółtego do wytwarzania progesteronu – hormonu, który podtrzymuje ciążę. Działa też

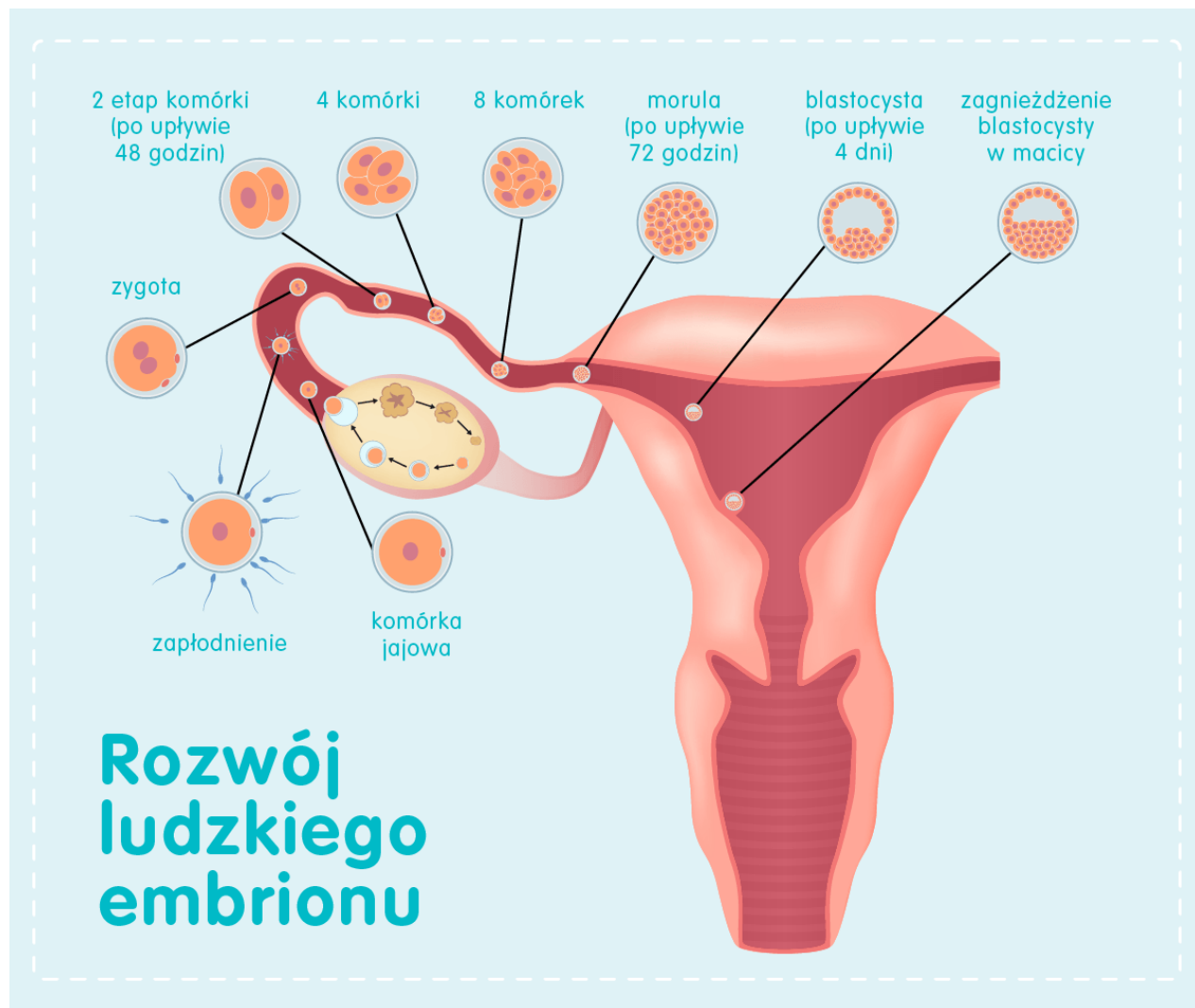
immunosupresyjnie, czyli osłabia reakcję organizmu matki na pojawienie się w nim ciała obcego, jakim jest zarodek.

O tym, że jesteś w ciąży, będą świadczyć też inne objawy – poza brakiem miesiączki możesz zauważyć bolesność i obrzęk piersi. To dlatego, że gruczoły sutkowe już teraz zaczynają się powiększać i stają się bardziej ukrwione. Wielu innych oznak ciąży na początku wcale nie musisz wiązać ze swoim wyjątkowym stanem. Są to między innymi:

- poranne nudności i wymioty,
- metaliczny smak w ustach,
- wyczulony węch i inna reakcja na znane zapachy,
- wzrost apetytu lub jego brak,
- zmienne nastroje – od zmęczenia po nadmierną pobudliwość nerwową i napięcie.

Za większość z nich odpowiada beta-HCG oraz wspomniany już progesteron, który obniża ciśnienie i spowalnia proces trawienia. To z kolei może powodować także niestrawność, wzdęcia, zaparcia czy zawroty głowy. Sporo kobiet zwraca uwagę na symptomy sugerujące przeziębienie lub PMS – faktycznie może zbić to przyszłą mamę z tropu.

Wczesne objawy ciąży są różne u różnych kobiet. O ile nudności, wymioty i bóle głowy pojawiają się dość często w trzecim tygodniu ciąży, zachcianki pokarmowe czy wzrost apetytu są już sprawą bardzo indywidualną.



3. tydzień ciąży - na co zwrócić uwagę?

Krwawienie – w czasie, w którym spodziewałaś się miesiączki, pojawia się niewielkie plamienie i delikatny ból w okolicy nadłonowej. To tzw. krwawienie implantacyjne, które jest widocznym dowodem zagnieżdżenia się zarodka w macicy i złuszczenia się jej błony śluzowej.



Nie jest to typowy objaw ciąży, jednak nie powinien być dla Ciebie powodem do niepokoju. Zwykle pojawia się w czasie spodziewanej miesiączki, dlatego często bywa z nią mylony.

Za wcześnie na test ciążowy – 3. tydzień ciąży to jeszcze nie pora na test. Może nie być wystarczająco czuły, by wykryć ciążę.



Jeśli planujesz zostać mamą, na tym etapie wynik testu może Cię tylko niepotrzebnie rozczarować. Wykonaj go nie wcześniej niż w 5. tygodniu ciąży, w terminie planowanej miesiączki.

Ważne

Komórka jajowa jest doskonałą uwodzicielką – wabi do siebie plemniki i decyduje o tym, któremu pozwoli na zapłodnienie. To progesteron wytwarzany przez otaczające ją komórki pęcherzykowe pełni rolę wabika – stymuluje plemniki i przyciąga je do siebie. Jeśli któryś z nich znalazł się w macicy za wcześnie, tuż przed owulacją, ochronę zapewni mu śluz szyjki macicy – dzięki jego pomocy plemnik przetrwa nawet 72 godziny w oczekiwaniu na gotowe do zapłodnienia jajeczko.

3. tydzień ciąży - jak dbać o siebie?

Konieczniesz zadbać o spokój w swoim otoczeniu, zwłaszcza jeśli nasilą się wahania nastrojów. Jeśli masz stresującą pracę, skonsultuj się z psychologiem i lekarzem, a jeśli nie będzie przeciwwskazań, zadbać o dodatkową aktywność fizyczną. To zapewni Ci odskocznnię i pomoże w osiągnięciu równowagi psychicznej i fizycznej. Najlepszymi sportowymi metodami radzenia sobie ze stresem są joga, nordic walking i regularne spacer. Pamiętaj, że nadmiar stresu może negatywnie wpłynąć na rozwój Twojego maluszka.

3. tydzień ciąży - jakie badania?

W 3. tygodniu ciąży nie jest jeszcze widoczna w badaniu USG. Przeprowadzenie pierwszego badania tego typu powinno mieć miejsce około 5.- 6. tygodnia ciąży. Pęcherzyk ciążowy w jamie macicy można bowiem zobaczyć dopiero, gdy stężenie beta HCG we krwi wynosi co najmniej 1000 mIU/ml. USG genetyczne zalecane jest dopiero od 11. tygodnia ciąży. Pierwszą wizytę lekarską możesz więc zaplanować po dodatnim wyniku testu, nie później niż do 8. tygodnia ciąży.

Konsultacja merytoryczna:

DR. N. MED. M.SC. JAKUB RZEPKA

Specjalista położnictwa i ginekologii

II Klinika Położnictwa i Ginekologii CMKP

Szpital Bielański w Warszawie

Nestlé FamilyNes umożliwia konsumentom wystawianie opinii o swoich produktach i zapewnia dostęp do wystawianych przez konsumentów opinii o swoich produktach, jednakże na ten moment Nestlé FamilyNes nie może zapewnić, czy publikowane opinie pochodzą od konsumentów, którzy używali danego produktu lub go nabyli.