



Nestlé®

Zdrowy Start w Przyszłość

Opublikowane na *Zdrowy Start w Przyszłość* (<https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl>)

[Strona główna](#) > 23. tydzień ciąży

Article - udostępnij

X



23. tydzień ciąży

W 23. tygodniu możesz usłyszeć wiele komplementów na temat tego, jak ciąża Ci służy! Wszystko przez zmiany hormonalne, które sprawiają, że włosy są wzmocnione i odżywione. Jednak te same hormony odpowiadają także za Twój zmienny nastrój. Warto poprawić sobie humor, dowiadując się, jak w tym czasie czuje się rosnące w brzuchu maleństwo.

<https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/23-tydzien-ciazy> ^[1]

^[2] ^[3] ^[4]



23. tydzień ciąży

W 23. tygodniu możesz usłyszeć wiele komplementów na temat tego, jak ciąża Ci służy! Wszystko przez zmiany hormonalne, które sprawiają, że włosy są wzmocnione i odżywione. Jednak te same hormony odpowiadają także za Twój zmienny nastrój. Warto poprawić sobie humor, dowiadując się, jak w tym czasie czuje się rosnące w brzuchu maleństwo.

poniedziałek, 04.03.2019

- ^[5]
- [Drukuj](#) ^[1]
- [Udostępnij](#)

Tydzień 23. ciąży to moment, w którym organy dziecka wciąż intensywnie się rozwijają. Jego małe płuca wciąż już ruchy oddechowe. Dzięki płucom maluszek po urodzeniu wyda pierwsze tchnienie, połączone z głośnym płaczem, który z pewnością wyzwoli w rodzicach falę radości.

Rozwój dziecka – 23. tydzień ciąży

Dziecko ma już wyraźny tryb dnia – na tym etapie ciąży nabywa umiejętności czuwania i snu. Potrafi spać nawet przez 20 godzin w ciągu doby! Jeśli nie wyczuwasz przez jakiś czas ruchów dziecka, nie powinnaś traktować tego jako negatywny sygnał. Twoje małżeństwo po prostu odpoczywa.



Nie daję jednak odpocząć Tobie, ponieważ aktywizuje się najczęściej wtedy, kiedy zjesz i się pośpisz, by chwilę odetchnąć.

Ruchy dziecka mogą świadczyć także o jego nastroju. Dzięki rozwiniętym zmysłom maluszek słyszy i czuje, co dzieje się w jego otoczeniu. Dlatego, jeśli jest czymś zaniepokojony, jego ruchy mogą być szybkie, zaś kiedy wszystko jest w porządku, ruchy będą płynne i delikatne.

Ponieważ 23. tydzień ciąży to czas, kiedy dojrzewa układ przedsionkowy w mózgu, warto stymulować dziecko poprzez mówienie do niego i gaskanie brzucha. Układ przedsionkowy jest odpowiedzialny za wyczuwanie ruchu i równowagi. To dzięki jego właściwemu rozwojowi dziecko będzie mogło w przyszłości chodzić, biegać i skakać. Układ ten wpływa także na odpowiednie utrzymanie gałek ocznych i pomoże dziecku w przyszłości w nauce czytania. Każdego ruchu w Twoim łonie pomaga stymulować rozwój tego układu, dzięki czemu mózg maluszka rozwija się szybciej i sprawniej.

Dziecko w 23. tygodniu ciąży wciąż jest zwinięte w kłębek i mierzy 28,9 cm. Jego waga osiągnęła 501 g.

W 23. tygodniu ciąży



Dziecko nabywa umiejętności samodzielnego oddychania



Maluszek śpi niemal przez 20 h dziennie

Brzuch w 23. tygodniu ciąży – jak zmienia się Twoje ciało?

Te kilka kilogramów, które przybrałaś do 23. tygodnia ciąży, to niewiele w porównaniu z tym, co nastąpi teraz. Dziecko będzie rosło coraz szybciej, a Twoja masa ciała wyraźnie podskoczy. Od tego momentu będziesz przybierać około 0,5 kilograma na tydzień.

W 23. tygodniu bardzo dobrze wyczuwalne są już ruchy dziecka. Na brzuchu będziesz mogła rozpoznać konkretne kształty kończyn i poczuć np. kolanko lub stopę maluszka. Od 23. tygodnia możesz zaobserwować także czkawki u dziecka – to całkowicie normalne.

23. tydzień ciąży – na co zwrócić uwagę?

Zwiększony apetyt, większy brzusek i wzmożone ruchy dziecka mogą dać Ci się we znaki. Co czeka Cię w tym czasie?

Przemęczenie – w 23. tygodniu ciąży może nasilić się osłabienie. Wszystko przez to, że

Twój organizm stale wykorzystuje teraz tyle energii, co podczas intensywnych ćwiczeń. W związku z tym częściej zaczniesz odczuwać głód. Może nawet zdarzy Ci się nagły spadek poziomu cukru we krwi, który spowoduje nagłą utratę siły.



Znajdź czas na odpoczynek. Staraj się jak najwięcej leżeć, najlepiej z uniesionymi do góry nogami. Zawsze miej te przy sobie zdrowe przekąski. Dobrze sprawdź się np. suszone owoce, które szybko poprawią Twoje samopoczucie.

Nietrzymanie moczu – częściej możesz zacząć odwiedzać toaletę. To dlatego, że macica znajduje się 4 centymetry nad pępkiem i uciska bezpośrednio na pęcherz. Możesz mieć z tego powodu problemy z utrzymaniem moczu.



Użyj wkładki higienicznej, które pomogą Ci w tej mało komfortowej sytuacji.

Od 23. tygodnia ciążę skóra Twojego dziecka, dotąd przezroczysta, staje się różowa. To zasługa pigmentu, który zaczyna się w niej gromadzić. Dzięki temu z każdym kolejnym tygodniem maleństwo będzie coraz bardziej przypominać noworodka.

23. tydzień ciąży – jak dbać o siebie?

Zajmij się swoim samopoczuciem

Częste zmiany nastroju w 23. tygodniu ciąży to naturalna rzecz. Hormony mogą bardzo

szybko zmienia? Twoje emocje, co jest du?ym obci?eniem zarówno dla Ciebie, jak i Twoich bliskich. Zadbaj o siebie. Aby da? upust swoim nerwom, wyjd? na spacer lub obejrzyj zabawny program w tv. Staraj si? tak?e unika? stresuj?cych sytuacji.

Pozwól sobie na seks

II trymestr to dla przysz?ych rodziców prawdziwe Eldorado w sypialni. W tym czasie kobieta ma wi?ksz? ochot? na seks. Pozwala on nie tylko roz?adowa? nagromadzone emocje, ale równie? pe?ni wa?n? rol?, przygotowuj?c do porodu mi??nie miednicy przysz?ej mamy. Bliski kontakt z partnerem wp?ywa dodatkowo na samopoczucie, wprawiaj?c w dobry nastrój.

Po porodzie, ze wzgl?du na zmiany hormonalne, cz?sto wyst?puje tzw. depresja poporodowa. Rzadko jednak mówi si? o tym, ?e w 23. tygodniu wahania nastroju równie? mog? wywo?a? depresj? ci??ow?. Je?li czujesz przez d?ugi czas przygn?bienie i smutek, skonsultuj si? z lekarzem. Z pewno?ci? szybko przezwyci??ysz te objawy, je?li w odpowiednim czasie si?gniesz po fachow? pomoc.

23. tydzie? ci??y – jakie badania?

W 23. tygodniu ci??y ko?czy si? kilkutygodniowy okres bada?. Mo?esz teraz odpocz?? od lekarza, ale nie zapomnij zaplanowa? wizyty u ginekologa na przysz?y tydzie?.

Kołysanki dla kobiet w ciąży

Posłuchaj, zrelaksuj się i zadbaj
o rozwój maluszka.

40
[45]

3. trymestr

Dowiedz się więcej >



[6]

Konsultacja merytoryczna:

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

Specjalista położnictwa i ginekologii

II Klinika Położnictwa i Ginekologii CMKP

Szpital Bielański w Warszawie

Czytaj dalej [46]

Adres URL źródła: <https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/23-tydzien-ciazy>

Odniski

[1] <https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/23-tydzien-ciazy>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/23-tydzien-ciazy&media=https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/sites/g/files/sxd381/f/styles/thumbnail/public/field/image/23-tydzien-ciazy.png&description=23. tydzie ci??y](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/23-tydzien-ciazy&media=https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/sites/g/files/sxd381/f/styles/thumbnail/public/field/image/23-tydzien-ciazy.png&description=23.%20tydzie%20ci%20y)

[3] <https://twitter.com/share?text=23.%20tydzie%20ci%20y&url=https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/23-tydzien-ciazy>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/23-tydzien-ciazy>

ciazy

- [5] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/printpdf/2670351>
- [6] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/kolysanki-dla-kobiet-w-ciazy>
- [7] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/1-tydzien-ciazy>
- [8] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/2-tydzien-ciazy>
- [9] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/3-tydzien-ciazy>
- [10] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/4-tydzien-ciazy>
- [11] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/5-tydzien-ciazy>
- [12] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/6-tydzien-ciazy>
- [13] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/7-tydzien-ciazy>
- [14] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/8-tydzien-ciazy>
- [15] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/9-tydzien-ciazy>
- [16] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/10-tydzien-ciazy>
- [17] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/11-tydzien-ciazy>
- [18] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/12-tydzien-ciazy>
- [19] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/13-tydzien-ciazy>
- [20] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/14-tydzien-ciazy>
- [21] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/15-tydzien-ciazy>
- [22] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/16-tydzien-ciazy>
- [23] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/17-tydzien-ciazy>
- [24] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/18-tydzien-ciazy>
- [25] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/19-tydzien-ciazy>
- [26] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/20-tydzien-ciazy>
- [27] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/21-tydzien-ciazy>
- [28] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/22-tydzien-ciazy>
- [29] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/24-tydzien-ciazy>
- [30] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/25-tydzien-ciazy>
- [31] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/26-tydzien-ciazy>
- [32] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/27-tydzien-ciazy>
- [33] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/28-tydzien-ciazy>
- [34] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/29-tydzien-ciazy>
- [35] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/30-tydzien-ciazy>
- [36] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/31-tydzien-ciazy>
- [37] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/32-tydzien-ciazy>
- [38] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/33-tydzien-ciazy>
- [39] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/34-tydzien-ciazy>
- [40] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/35-tydzien-ciazy>
- [41] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/36-tydzien-ciazy>
- [42] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/37-tydzien-ciazy>
- [43] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/38-tydzien-ciazy>
- [44] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/39-tydzien-ciazy>
- [45] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/40-tydzien-ciazy>
- [46] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/javascript%3A%3B>