



Nestlé®

Zdrowy Start w Przyszłość

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

[Strona główna](#) > 13. tydzień ciąży

Article - udostępnij

X



13. tydzień ciąży

13. tydzień to koniec trzeciego miesiąca, a tym samym koniec 1 trymestru ciąży. Dolegliwości w postaci nudności czy zmęczenia powinny w końcu powoli odchodzić w zapomnienie. Ciągle trwa rozwój Twojego dziecka – coraz sprawniej pracuje wiele jego narządów wewnętrznych, w tym nerki. Dziecko zaczyna więc... sisiać!

<https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/13-tydzien-ciazy> ^[1]

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



13. tydzień ciąży

13. tydzień to koniec trzeciego miesiąca, a tym samym koniec 1 trymestru ciąży. Dolegliwości w postaci nudności czy zmęczenia powinny w końcu powoli odchodzić w zapomnienie. Ciągle trwa rozwój Twojego dziecka – coraz sprawniej pracuje wiele jego narządów wewnętrznych, w tym nerki. Dziecko zaczyna więc... sisiać!

piątek, 08.03.2019

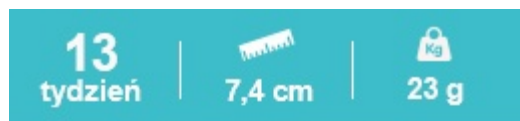
- ^[5]
- [Drukuj](#) ^[1]
- [Udostępnij](#)

Trwa 13. tydzień Twojej ciąży. Kończysz trzeci miesiąc, a zarazem pierwszy trymestr ciąży – możesz więc odetchnąć z ulgą, najwęższe zagrożenie dla Twojego dziecka w tym czasie minęło. Z każdym dniem powinna czuć się coraz lepiej, a także zauważać stopniowo lekki przyrost masy ciała – to, w jakim tempie będzie on następował, zależy m.in. od jej wyjątkowej

wartości.

Rozwój dziecka – 13. tydzień ciąży

W trzynastym tygodniu ciąży główka dziecka stanowi około 1/3 długości jego ciała i wciąż jest przylgnięta do łona.



Cały czas trwa proces kostnienia chrząstek – rozwijają się kości czaszki, kości długie kości oraz łono.

Pod koniec pierwszego trymestru ciąży większość narządów wewnętrznych dziecka wykonuje już swoją pracę. Trzustka produkuje insulinę, dzięki której regulowany jest poziom cukru we krwi maluszka. Dziecko cały czas pije wodę płodową, co jest znakomitym treningiem dla jego układu trawiennego (jelita zmieniają już poręczenie i powoli przemieszczają się do wnętrza jamy brzusznej) oraz nerek – dziecko potrafi już siusiać. Płyn owodniowy jest bardzo bogaty w różnego rodzaju składniki odżywcze, co pomaga w prawidłowym rozwoju zarówno jelit, jak i błon śluzowych płoćka.

W 13. tygodniu ciąży dziecko kontynuuje swój trening ruchowy – potrafi się już przekręcać, podskakiwać, ruszać głową i kończynami. Dynamicznie rozwija się także jego mimika: ziewa, marszczy czoło, porusza wargami i nadyma policzki. Cały czas rozwijają się oczy i uszy. Coraz bardziej wystają się także broda i nos.

Jaka jest długość i masa ciała Twojego dziecka w 13. tygodniu ciąży? Mierzy ono około 7,4 cm i waży 23 g.

W 13. tygodniu ciąży



**Serce dziecka
przepompowuje około
30 litrów krwi dziennie**



**Maluszek rozróżnia
smak wód płodowych
– ma już kubki smakowe**

Brzuch w 13. tygodniu ciąży – jak zmienia się Twoje ciało?

W trzynastym tygodniu ciąży Twój stan staje się coraz bardziej widoczny dla otoczenia. Twoja macica cały czas się powiększa – może teraz osiąga wielkość małej piżki. Z pewnością widzisz już wypuklenie brzucha, ale to, jak bardzo jest ono zauważalne, zależy m.in. od Twojej budowy ciała oraz wzrostu.

Mniej więcej od 13. tygodnia ciąży możesz już powoli przybierać na wadze, a tempo tego procesu zależy od wyjściowej masy ciała. Na przyrost masy ciała ^[6] składa się zarówno zwiększająca się masa dziecka, jak i waga łożyska, pęcherzyka owodniowego, macicy, ale także wzrost masy piersi czy większa ilość tkanki tłuszczowej. Masz także więcej krwi niż przed ciążą – ona też przecieży swoje wagi! U kobiet bardzo otyłych, ze względów zdrowotnych, na tym etapie ciąży korzystne może być jednak lekkie zmniejszenie masy ciała.

W okolicach 13. tygodnia ciąży możesz zauważyć u siebie charakterystyczny wzrost ilości tkanki tłuszczowej w okolicy lędźwiowej kręgosłupa. To normalne – takie zmiany wzmacniają Twój sylwetkę, zwłaszcza kręgosłup, i ułatwiają dźwiganie zaokrąglonego

brzuszka.

13. tydzień ciąży – na co zwrócić uwagę?

Przyspieszona praca serca – w trakcie ciąży zwiększoną pracę wykonuje cała układ krążenia przyszłej mamy, w tym serce. Objętość krwi w organizmie zwiększa się o 30-50%, podobnie jak ilość krwi pompowanej przez serce w trakcie jednej minuty. Wszystko to powoduje, że serce bije dużo szybciej niż przed ciążą i może to być dla Ciebie wyraźnie odczuwalne. Przyspieszenie pracy serca może też mieć związek z niedokrwistością lub nieprawidłową funkcją tarczycy.



Samo przyspieszenie pracy serca nie musi być dla Ciebie powodem do niepokoju. Zgłoś się jednak do lekarza, gdy towarzyszą mu inne objawy, takie jak zawroty głowy czy duszności, a także gdy wcześniej miałaś jakiegokolwiek problemy z sercem.

Zmęczenie i złe samopoczucie – pod koniec pierwszego trymestru objawy te, związane przede wszystkim ze zmianami hormonalnymi, powinny mijać.



Jeżeli cały czas czujesz się zmęczona czy rozdrażniona, a dodatkowo zauważasz duży przyrost masy ciała, zgłoś się do lekarza. Być może trzeba skontrolować poziom tyroksyny, czyli hormonu produkowanego przez tarczycę. Jest on ważny nie tylko dla Twojego samopoczucia, ale też dla prawidłowego rozwoju mózgu dziecka między 10. ^[7] a 20. ^[8] tygodniem ciąży. Jego niedobór może być groźny dla maluszka, takich objawów nie można więc lekceważyć.

Cięgnięcie w pachwinach – w okolicach 13. tygodnia ciąży może zacząć dokuczać Ci doświadczenie nieprzyjemne uczucie ciągnięcia w pachwinach. To efekt powiększania się macicy – rozciągania

ona bowiem wi?zad?a, na których jest zawieszona, powoduj?c ból.



Ci?gniecie w pachwinach to naturalne zjawisko, które nie powinno by? powodem do niepokoju. Nie musisz si? ba? o zdrowie swojego dziecka – koniec pierwszego trymestru ci??y to czas, kiedy najwi?ksze zagro?enie mija, a ryzyko poronienia jest bardzo ma?e. Powoli wkraczasz w najpi?kniejszy okres ci??y! Je?eli zostaniesz mam? kolejny raz, w?a?nie teraz jest dobry moment, aby poinformowa? starsze rodze?stwo o pojawieniu si? za kilka miesi?cy nowego cz?onka rodziny.

13. tydzie? ci??y – jak dba? o siebie?

Oszcz?dzaj si?!

Je?li czujesz si? na tyle dobrze, by chodzi? do pracy, oczywi?cie mo?esz to robi? – pracodawca, który wie o Twojej ci??y, ma obowi?zek tak zaplanowa? Ci obowi?zki, by by?y zgodne z Kodeksem pracy. Pracodawca nie mo?e m.in. wymaga? od Ciebie pracy w godzinach nocnych oraz nadliczbowych, bez Twojej zgody nie mo?e te? zatrudnia? Ci? w systemie przerywanego czasu pracy oraz delegowa? poza sta?e miejsce pracy. Pami?taj te?, ?e nie musisz bra? ju? udzia?u w wy?cigu o tytu? pracownika miesi?ca. B?d? ostro?na przy wykonywaniu obowi?zków zawodowych, nie forsuj si?, a je?li tylko poczujesz si? zm?czona – odpoczywaj.

Jedz owoce

To niezb?dny element diety ka?dej kobiety w ci??y. Wiosn? jedz polskie truskawki, latem si?gaj po maliny, porzeczki, czere?nie, jagody, jesieni? – ?liwki, gruszki, jab?ka. Wybieraj owoce sezonowe, rodzime, kupowane raczej w osiedlowym warzywniaku lub na pobliskim ryneczku, a nie w supermarkecie. Oczywi?cie mo?esz je?? cytrusy, banany czy awokado, ale zawsze wybieraj te ?wie?e. Pami?taj, ze truskawki dost?pne w grudniu w markecie maj? w sobie najpewniej niewiele naturalnych zalet i lepiej z nich zrezygnowa?. Zawsze dok?adnie myj przed jedzeniem przyniesione ze sklepu owoce, mo?esz równie? obiera? je ze skórki.

Wed?ug specjalistów z Instytutu Matki i Dziecka kobiety w I trymestrze ci??y powinny spo?ywa? oko?o 300 gramów owoców dziennie, za? w II oraz III trymestrze ci??y – 400 gramów.

13. tydzie? ci??y – jakie badania?

Je?li nie zrobi?a? tego wcze?niej, zg?o? si? na pierwsze badanie USG, zwane te? USG genetycznym, zalecane mi?dzy 11. [9] a 14. tygodniem [10] ci??y. Je?li lekarz skierowa? Ci? po nim na dodatkowe badania, zg?o? si? na nie jak najszybciej.



[11]

Konsultacja merytoryczna:

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

Specjalista po?o?nictwa i ginekologii

II Klinika Po?o?nictwa i Ginekologii CMKP

Szpital Biela?ski w Warszawie

Czytaj dalej [47]

Adres URL źródła: <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/13-tydzien-ciazy>

Odniki

[1] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/13-tydzien-ciazy>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/13-tydzien-ciazy&media=https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/sites/g/files/sxd381/f/styles/thumbnail/public/field/image/13-tydzien-ciazy.jpg&description=13. tydzie? ci??y>

[3] <https://twitter.com/share?text=13.%20tydzie%C5%84%20ci%C4%85%C5%BCy&url=https%3A//www.zdrowystartwprzyszloc.pl/13-tydzien-ciazy>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/13-tydzien-ciazy>

[5] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/printpdf/2672076>

[6] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/prawidlowa-waga-i-bmi-w-ciazy>

[7] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/10-tydzien-ciazy>

[8] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/20-tydzien-ciazy>

[9] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/11-tydzien-ciazy>

[10] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/14-tydzien-ciazy>

[11] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/kolysanki-dla-kobiet-w-ciazy>

[12] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/1-tydzien-ciazy>

[13] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/2-tydzien-ciazy>

[14] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/3-tydzien-ciazy>

[15] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/4-tydzien-ciazy>

[16] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/5-tydzien-ciazy>

[17] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/6-tydzien-ciazy>

[18] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/7-tydzien-ciazy>

[19] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/8-tydzien-ciazy>

[20] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/9-tydzien-ciazy>

[21] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/12-tydzien-ciazy>

[22] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/15-tydzien-ciazy>

[23] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/16-tydzien-ciazy>

[24] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/17-tydzien-ciazy>

[25] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/18-tydzien-ciazy>

[26] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/19-tydzien-ciazy>

[27] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/21-tydzien-ciazy>

[28] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/22-tydzien-ciazy>

[29] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/23-tydzien-ciazy>

[30] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/24-tydzien-ciazy>

[31] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/25-tydzien-ciazy>

[32] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/26-tydzien-ciazy>

[33] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/27-tydzien-ciazy>

[34] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/28-tydzien-ciazy>

[35] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/29-tydzien-ciazy>

[36] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/30-tydzien-ciazy>

[37] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/31-tydzien-ciazy>

[38] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/32-tydzien-ciazy>

[39] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/33-tydzien-ciazy>

[40] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/34-tydzien-ciazy>

[41] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/35-tydzien-ciazy>

[42] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/36-tydzien-ciazy>

[43] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/37-tydzien-ciazy>

[44] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/38-tydzien-ciazy>

[45] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/39-tydzien-ciazy>

[46] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/40-tydzien-ciazy>

[47] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/javascript%3A%3B>