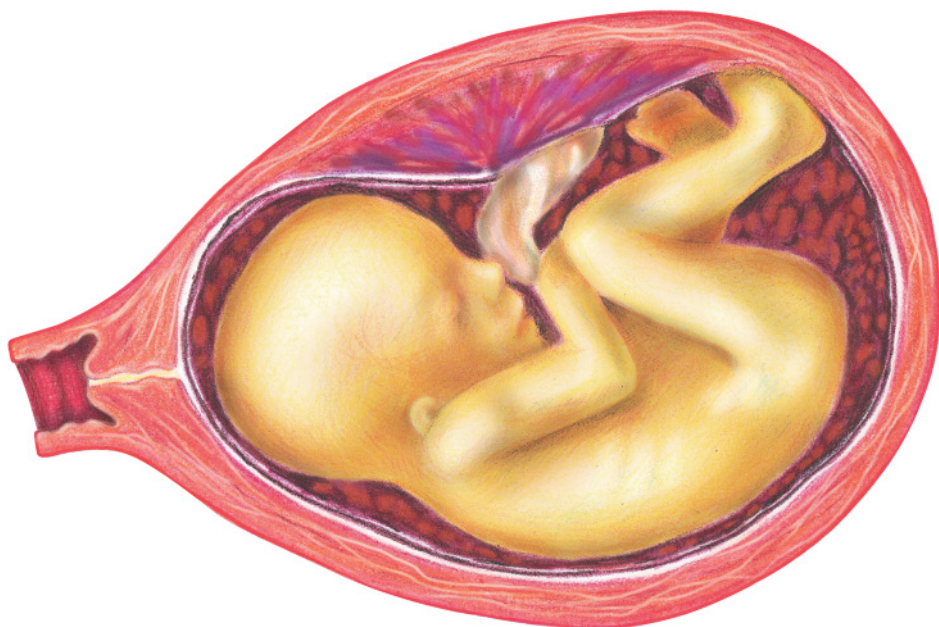


Pod koniec szóstego miesiąca dziecko ma długość około 21 cm i waży około 600 g.



Płód (24 tygodnie)

TRZECI TRYMESTR

Trzeci trymestr ciąży trwa od 27. do 40. tygodnia ciąży. Ból w okolicy dolnej części pleców i nóg często jest spowodowany uciskiem mięśni i nerwów przez macicę oraz główkę płodu (które w tym czasie wypełniają miednicę).

Często spotykane uczucie ulgi jest spowodowane zmniejszeniem ucisku na organy wewnętrzne, np. na żołądek oraz przeponę.

Spadek aktywności ruchowej płodu jest zazwyczaj związany z rozmiarami dziecka i brakiem miejsca w macicy.

W ostatnich 4 tygodniach trwania ciąży średni tygodniowy przyrost masy ciała płodu wynosi 224 g, a przeciętna masa ciała płodu w chwili porodu jest równa około 3300 g.

DOLEGLIWOŚCI W CZASIE CIĄŻY

W zdecydowanej większości przypadków ciąża rozwija się prawidłowo i nie pojawiają się podczas jej trwania żadne problemy, które mogłyby być sygnałem zagrożenia dla matki lub płodu. Warto jednak wiedzieć, czy dany objaw może być powodem do niepokoju czy też jest to naturalny stan u ciężarnej kobiety.

Typowe objawy występujące w prawidłowo rozwijającej się ciąży:

- wrażliwość na zapachy
- wzdęcia i zaparcia
- rozdrażnienie
- trudności z koncentracją uwagi
- senność
- szybkie męczenie się i bóle głowy.

Dolegliwości te spowodowane są zmianami, jakie dokonują się pod wpływem wydzielanych w ciąży ogromnych ilości hormonów. Częściowo ustępują one wraz z trwaniem ciąży.

Bóle głowy

Jeśli są chwilowe i łagodne, nie powinny budzić obaw. W związku z większą niż zwykle dawką estrogenów w organizmie podczas ciąży część kobiet ma w tym czasie migreny. Aby zapobiegać ich ewentualnemu powstawaniu, należy **unikać głodu i odwodnienia**, a także czynników mogących wywoływać ból głowy, czyli jaskrawego światła, stresu, głośnych dźwięków.

Ból pod żebrami i krótki oddech

W późnej ciąży znacznie powiększona macica uciska narządy wewnętrzne, które z kolei, przemieszczając się ku górze, wywierają nacisk na przeponę (jest to płyta mięśniowa oddzielająca jamę brzuszną od klatki piersiowej) i żebra. Dodatkowo, uniesiona ku górze przepona znacznie zmniejsza objętość klatki piersiowej. W trakcie wdechu płuca nie mogą się całkowicie wypełnić powietrzem i z tego powodu kobieta może mieć uczucie duszności. Dolegliwości bólowe w tej okolicy oraz duszność bywają nasilone w ciąży mnogiej.

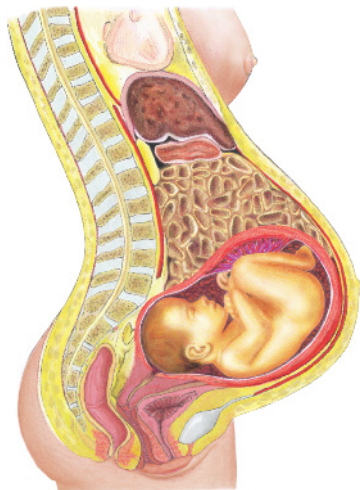
Bóle dolnej części pleców

Pod wpływem zmian hormonalnych w ciąży następuje rozluźnienie stawów i więzadeł miednicy oraz stawów krzyżowo-biodrowych w okolicy kręgosłupa, co jest powodem wzmożenia napięcia mięśni pleców. Stan ten pogarsza nieprawidłowa postawa. Powiększający się brzuch powoduje odchylenie się postawy ciężarnej kobiety ku tyłowi i tak następuje przesunięcie fizjologicznego środka ciężkości

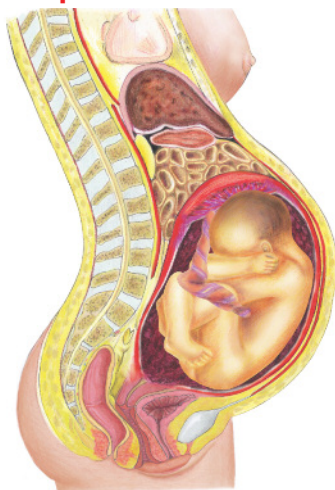
POCZĄTEK PORODU ROZPOZNAJE SIĘ, GDY:

- występują regularne skurcze co 10 min i stan taki trwa ponad pół godziny
- pęka pęcherz płodowy i odchodzą wody płodowe
- kobieta „znaczy” (plami).

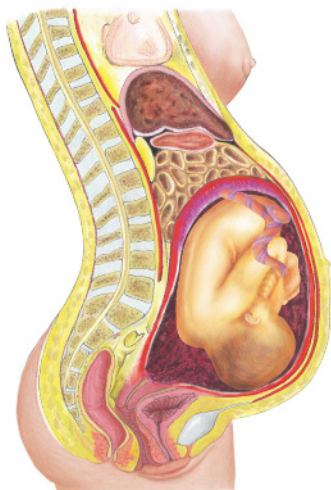
Położenie dziecka przed porodem



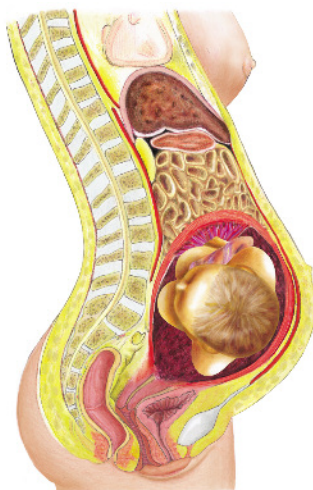
Położenie podłużne główkowe, potylicowe tylne – dziecko ułożone jest główką w kierunku szyjki macicy. Taką pozycję przyjmuje 95% dzieci. Poród przebiega prawidłowo.



Położenie podłużne miednicowe zupełne – dziecko ułożone jest pośladkami w kierunku szyjki macicy. Zdarza się, że taki poród kończy się cesarskim cięciem, przede wszystkim u kobiet, które rodzą po raz pierwszy.

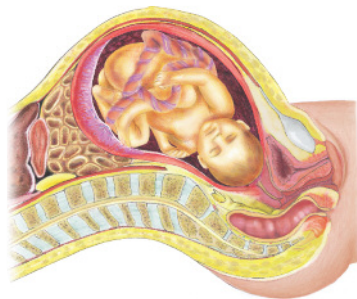


Położenie poprzeczne – dziecko ułożone jest w łonie matki w poprzek. Przy takim położeniu konieczne jest cesarskie cięcie.



Poród prawidłowy

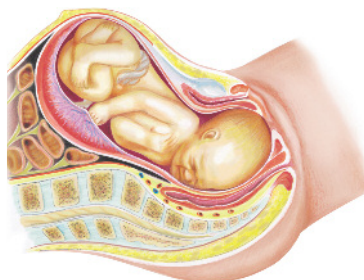
Jest to poród, który odbywa się w sposób naturalny. Płód, dzięki rytmicznym skurczom porodowym macicy, ustawia się częścią przodującą (główką) we wchodzie miednicy rodzącej kobiety i przesuwa się stopniowo w dół, w kierunku pochwy. Szyjka macicy ulega skróceniu i rozwarciu.



Pod wpływem skurczów macicy szyjka ulega skracaniu, a kanał w niej biegnący – rozciąganiu. Po pewnym czasie mięśnie o kształcie pierścieni rozciągają się, tworząc otwór o średnicy 10 cm, a szyjka macicy przestaje być widoczna. Zjawisko to położnicy określają **całkowitym rozwarciem szyjki macicy**. Takie zgładzenie się szyjki macicy i 10-centymetrowe rozwarście macicy pozwala na rozpoczęcie fazy porodu polegającej na „wypchnięciu” płodu do pochwy. Płód przy przechodzeniu przez kanał rodny dokonuje charakterystycznych obrotów, które pomagają pokonać w najprostszy i najbezpieczniejszy sposób drogę na świat. Pierwsza ukazuje się w szparze sromowej rodzącej część przodująca płodu, którą w większości porodów jest główka.

Pierwszy okres porodu (rozwieranie)

Trwa od rozpoczęcia się regularnych skurczów porodowych macicy do całkowitego rozwarcia szyjki macicy. U pierworódek trwa około **9-12 godzin**, natomiast u wieloródek około **7 godzin**. Kobieta czuje się dobrze i ma dużo czasu na dotarcie do szpitala. Czasami ta faza zostaje przerwana. Ciężarna przestaje odczuwać skurcze. Ponownie pojawiają się one po upływie około doby. W takiej sytuacji wcześniej występujące bóle położnik klasyfikuje jako tzw. **bóle przepowiadające**, natomiast pierwsza faza porodu zaczyna być liczona od czasu ponownego rozpoczęcia się czynności skurczowej macicy. Skurcze stopniowo się nasilają, zwiększając równocześnie czas swojego trwania. Powoduje to bardzo powolne zgładzanie szyjki macicy, aż do momentu całkowitego jej „zniknięcia”.



Drugi okres porodu (wydalanie płodu)

Trwa od momentu całkowitego rozwarcia szyjki macicy do chwili urodzenia dziecka. Czas trwania u pierworódek: około **2 godzin**, u wieloródek około: **1 godziny**. Skurcze pojawiają się coraz częściej, już co 2-4 minuty i są mocniejsze, trwają około 40-60 sekund.

