



СЕДМА СЕДМИЦА НА БРЕМЕННОСТТА

Девета гестационна седмица

Вашето бебе е обхванато от трудов ентузиазъм! Развива се с невероятна скорост. От миналата седмица досега е станало двойно по-дълго! Все още ви се гади и понякога не се чувствате добре. Хранете се правилно, за да помогнете на бъдещото бебе да се развива и да расте здраво.



Бъдещото бебе

Дълго е между 17 и 22 мм. Все още много по-обемиста от тялото му, огромната глава вече се крепи на оформилия се врат, но продължава да е приведена към гърдите. Тялото обаче не е толкова свито. На обратния на главата край опашката започва да закънява.

Крайниците не спират да растат. Вече знаем, че още от самото начало горните крайници изпреварват растежа на долните, че ръцете могат да се свиват в лактите и леко да се движат в китките. Вкостяването им е на етап първичен хрущял. Мускулите постепенно се оформят. Обособяват се пръстите на ръцете и краката.

Моделирането на лицето продължава. Очите се доближават едно към друго, клепачите и носните кухини се очертават, а челюстите заякват. Появя-

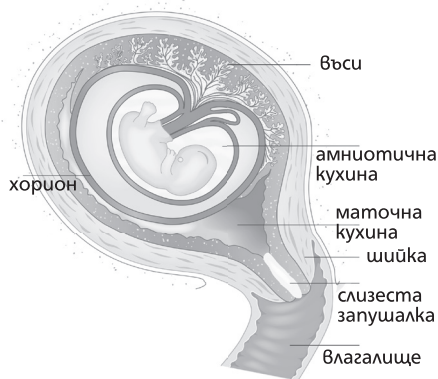
ва се и устната, покриваща горната челюст. Зъбните пъпки се нареждат в челюстите.

Очи

Първичният мозък е пунал две продължения, които стигат до очните зачатъци. Те се разтварят като венчелистчета, за да образуват ретината на очите. Кожата им отпред се удебелява, като същевременно се избистря, за да се превърне в увеличителната леща, наречена кристалин, който от своя страна извиква на живот роговицата. Ето как зрителният нерв окончателно се оформя и вашето бебе би могло да вижда!

Бързото нарастване

Що се отнася до вътрешните органи, трябва да отбележим, че щитовидната жлеза заема постоянно си място – долепя се до трахеята. Сърцето започва да се разделя на дясна и на лява половина и неуморно поддържа ритъма си: 80 удара в минута.



Вашето бебе в седмата седмица от бременността

В долната част на тялото клоаката се разделя на две части. Отзад се оформя първичният анално-ректален провод. В предната част се загатва образуването на първичната пикочо-полова система.

Половите жлези все още не се различават. В за-

висимост от закодираната в гените информация ще има съответно яйчници или тестиси.

Останалите органи продължават да се оформят и да растат, докато стигнат етапа, в който ще могат да функционират. Органите са в състояние да изпреварят в растежа си кухините, в които се разполагат. Такъв е случаят с черния гроб и сърцето, които силно издуват гърдния кош. Същото се отнася и за червата, чиито извивки много бързо се удължават, излизат от много тясната коремна кухина и временно се завиват в пъпната връв.

Вашето бебе не мирува!

Чудото най-сетне стана: вашето бебе промърга!

Върти се около себе си като истински акробат. Движенията му са чисто рефлекторни, защото го мускулите все още не достигат сигнали от мозъка.

Тези движения се извършват много дълбоко вътре във вас и за съжаление вие не ги усещате – не сте в състояние да ги почувствате. Но така или иначе, те съществуват и ехографията ги регистрира. Едва в четвъртия месец ще почувствате как бебето се движи. Имайте още малко търпение!



Бъдещата майка

Хормонът хорионгонадотропин (ХХГ), който се открива много скоро след зачеването и който показва, че сте бременна, сега достига в организма ви максималното си равнище. Тук се крие обяснението за позивите за гадене, за отпадналостта и за различните видове гребни неразположения.

Хранете се здравословно и балансирано

От момента на зачеването си вашето бебе е пораснало удивително бързо. Всяка седмица почти е удвоявало ръста си. Бързото развитие на клетките, което обуславя изграждането на тъканите и органите му, предполага, че бъдещото гете разполага с всички необходими за растежа си хранителни вещества, които достигат до клетките чрез кръвта му. Тъй като не се изхранва само от вашата кръв, то си взема от вас и онова, което му е необходимо. Ето защо вашият режим на хранене е толкова важен за зародиша.

Не става дума, както едно време се смяташе, да ядете за двама, а по-скоро да се храните правилно и разумно, за да може и вашият, и неговият организъм да получават всичко, от което се нуждаят. Затова не прескачайте никое хранене. Консумирайте здравословни и лесносмилаеми продукти. Следете дали внасяте в организма си достатъчно калории, микроелементи и витамини. Това са само няколко прости, но съществени правила, които трябва задължително да спазвате.

Доколкото е възможно, яжте биопродукти, особено що се отнася до плодовете и зеленчуците. Остатъците от пестициди са много вредни както за бебето, така и за вас. Дори и да белите плодовете и зеленчуците, в тях пак остават следи от пестициди.

Пийте повече течности!

През бременността кръвната ви маса се увеличава, бъбреците ви филтрират повече, защото освен вашите отпадъци организъмът ви трябва да

елиминира и отпадъците на бебето. Поради тази причина трябва да пиете дневно от литър и половина до два литра течности.

Пред гругите течности предпочитайте водата. Пийте и мляко, което се смята за храна и е част от дневната ви хранителна дажба. Както и плодови сокове, приготвени от пресни плодове – заради витамините.

Ограничете кафето и чая и изобищо не консумирайте алкохол.



Най-важното за храненето на бременната жена




Основните хранителни вещества са глюкозидите (захарите), липидите (мазнините) и протеините, от които произлизат аминокиселините – основните градивни материали на живата материя.

За да работи добре човешкият организъм, всички тези елементи трябва да се съчетаят в определени пропорции. Това е основата на правилния хранителен режим.




Потребност от калории

При храносмилането всеки грам храна освобождава определен брой калории. Именно те дават необходимата за живота енергия. Жизненият минимум е 1500 калории на ден, които стигат единствено за функционирането на организма и поддържат постоянна телесна температура от 37°C. Жизнено-необходимият минимум от калории зависи от пола, възрастта, теллото и ръста.

За бременната жена със средна физическа активност 100 калории балансирано хранене трябва да съдържа:

-  15-20 калории, получени от протеини;
-  30-35 калории, получени от липиди;
-  50-55 калории, получени от въглехидрати.

Когато бременната изразходва 2500 калории на ден, което означава, че физическата активност не е от най-високите, 100 калории балансирано хранене трябва да съдържа:

-  80-90 г протеини;
-  80 г липиди;
-  300 г въглехидрати.

Всяко движение или усилие се извършва благодарение на калориите, които ни оставя храната. Колкото по-уморителна е работата, която вършим, толкова повече калории изразходваме. Обратното, ако поемаме повече храна, отколкото са енергетичните потребности на организма ни, свръхкалориите се превръщат в тлъстини.

Организмът на бъдещата майка работи повече и се нуждае от повече калории, но без да се стига до крайности.

Ако сте средно активна жена, всекидневната ви калорична норма е около 2000. В началото на бременността се нуждаете от 2200-2500 калории дневно.

Специфични потребности

Съществуват, естествено, някои изключения, при които калориите остават почти същите, но съобразно нуждите трябва да бъдат много точно балансираны:

🌸 Ако сте под 20 години, т.е. ако още не сте престанали да растете, дневната ви норма от калории трябва да включва повече калций.

🌸 Ако работите тежък физически труд, дневната ви норма трябва да включва повече протеини.

🌸 Ако сте раждали много пъти или очаквате близнаци, през втората половина от бременността трябва да увеличите всекидневно приеманите калории, като поемате много повече протеини.

Правилно хранене

Правилното хранене не означава единствено да приемате нужните калории, главното е да сте наясно с произхода им. Нужно е да има баланс между всички хранителни вещества, защото освен калории, те доставят елементите, нужни за поддържането на организма в добра форма (какъвто е случаят с вас) и растежа (какъвто е случаят с вашето бъдещо бебе). Това означава, че трябва редовно да приемате храни, богати на протеини, мазнини, въглехидрати, както и на витамини и минерални соли. В противен случай рискувате сериозно да навредите на организма си, което ще има тежки последици и за вас, и за бъдещото бебе.

Протеини (белтъчини)

Те изграждат и възобновяват всички тъкани, което обяснява колко важно място заемат в хранителния ви режим.

През първия месец бъдещото бебе консумира общо 9 г протеини, през третия месец по 9 г седмично, а към края на бременността по 9 г дневно.

Протеини от животински произход съдържат месото, рибата, яйцата, млякото и млечните продукти. Може да се каже, че 2 яйца се равняват на 100-грамова пържола.

Протеини от растителен произход има в житните продукти (ориз, макарони, хляб), в сухите зеленчуци (леща, боб, грах) и в маслодайните култури (орехи, лешници, бадеми).

Необходимо е да се спазва балансът между протеините от животински и от растителен произход.

Липиди (мазнини)

Подобно на въглехидратите и липидите (мазнините) са източник на енергия, но са и градивен материал за органите. Особено важни са за изграждането на нервната система. В дневната хранителна дажба обаче не трябва калориите от тях да са повече от 30.

Животински мазнини съдържат месото, тлъстите риби, яйченият жълтък, млякото, както и месните продукти от рога на колбасите, маслото и маргарина.

Растителни мазнини има в растителните масла и в плодовете – фъстъци, орехи, лешници и бадеми.

Не прекалявайте с животинските мазнини. Яжте ги сурови, тъй като са по-лесно смилаеми във вид на мляко, масло, сирене.

Въглехидрати

Въглехидратите са основните носители на енергия. Има ги в естествено състояние в захарта, меда, конфитюрите, макароните и юфката, ориза,

в сухите плодове и зеленчуци и в пресните плодове.

Ако сте склонна към напълняване, намалете въглехидратите с изключение на пресните плодове, които са богати на витамини. За сметка на протеините намалете и мазнините, които изграят важна роля в изграждането на организма. За правилното му функциониране освен тези основни хранителни вещества са необходими и минерални соли и витамини, които са в естествено състояние и в достатъчно количество, когато човек се храни разнообразно.

Витамини

Сложните химични молекули, наричани витамини, задействат биохимичните реакции, необходими за изграждането на живата материя, както и за доброто функциониране на целия организъм. Готвенето на пара например ги запазва в максимална степен. Не изхвърляйте водата, в която зеленчуците са врили, защото в нея има много витамини.

ВНИМАНИЕ!

- **Фолиева киселина.** Преди зачеването и по време на цялата бременност ролята на витамин В9, или т.нар. фолиева киселина, е от съществено значение. Затова яжте, без да се ограничавате, салати, листни зеленчуци, леща. Не бива да преварявате зеленчуците, защото точно това разрушава фолиевата киселина.
- **Нужда от желязо.** За да създаде собствени кръвни клетки, бебето, чийто организъм се изгражда, се нуждае от значително количество желязо. Ако майката не приема достатъчно желязо с храната, то ще черпи от запасите ѝ. Резултатът за нея ще бъде появата на анемия.

ИМЕ	РОЛЯ	ХРАНИТЕЛЕН ИЗТОЧНИК
Витамин А	Необходим за разстежа, за зрението. Недостигът му предизвиква смущения в зрението.	Съдържа се главно в млякото и млечните продукти, прясното масло, животинския дроб, рибените масла и зеленчуците: магданоз, спанак, марули, домати. Морковите съдържат каротин, който предшества витамин А.
Витамин В ₁	Необходим за изграждането на организма на вашето бебе, на нервите и на очите му. Необходим за произвеждането на млякото. Облекчава храносмилането, като стимулира стомаха и червата. Нуждата от него нараства при заразно заболяване.	Съдържа се в люспите на житните растения. Поради това за предпочитане е да се консумира пълнозърнест хляб, нелющен ориз, лешникови ядки, пшенични кълнове, бирена мая. Сушени зеленчуци, картофи. Карантия: сърце, черен дроб. Плодове.
Витамин В ₂	От съществено значение в момента на оплождането и в първите дни на развитие на зародиша. Предпазва от кожни проблеми.	Ядки, пшенични кълнове, бирена мая, зелени салати, мляко, яйца, черен дроб.
Витамин В ₃	Спомага за изграждането на нервните клетки. Предпазва от инфекции и от кървене на венците.	Ядки, пшенични кълнове, бирена мая, фъстъци, зелени зеленчуци.
Витамин В ₅	Има основна роля за клетъчното размножаване, необходим е за поддържане на целостта на тъканите.	Люспите на житните култури, ядки фъстъци, яйца, сирена, черен дроб, сърце.
Витамин В ₆	Важна роля за образуване на червените кръвни клетки. Помага за усвояване на мазнините и на мастните киселини, необходими при образуването на антитела. Липсата му предизвиква анемия и нервни смущения.	Житни кълнове, бирена мая, картофи, гъби, банани, варива, черен дроб, сърце.
Витамин В ₁₂	Основна роля за образуването и защитата на червените кръвни клетки. Необходим за изграждането на централната нервна система на бебето.	Житни кълнове, бирена мая, ядки, риба, черен дроб.

ИМЕ	РОЛЯ	ХРАНИТЕЛЕН ИЗТОЧНИК
ФОЛИЕВА КИСЕЛИНА	Свързана с групата на витамин В, тя има огромно значение за протеиновия синтез, за изграждането на тъканите, за правилната функция на костния мозък – производствената централа на кръвта. Нуждата от фолиева киселина се увеличава по време на бременността. Необходима е за нарастването на матката, за образуването на плацентата и най-вече за изграждането на тъканите на бъдещото бебе. Има съществена роля за развитието на централната нервна система.	Фолиевата киселина се съдържа главно в черния дроб (предимно в пилешкия), в салатите, особено в глухарчето, цикорията и марулитите; в спанака, меките сирена и цитрусовите плодове (портокали, марули, грейпфрути, лимони).
<p>Недостигът на фолиева киселина може да причини кръвоизливи в началото на бременността, което да предизвика спонтанен аборт. Съществува и риск от смущения в развитието на бебето, както и от малформации, засягащи главно нервната система. Недостигът може да се дължи на недохранване, на алкохолизъм, на антиепилептични медикаменти. Утежняващи фактори са многоплодната бременност, както и предишни раждания. Жените, които спадат към рисковата група, се нуждаят от допълнително вливане на фолиева киселина – освен приеманата чрез храната. При другите бременни жени медикаментозното ѝ въвеждане може да се направи в първите 3 месеца на бременността. Важен е все пак правилно избраният режим на хранене.</p>		
Витамин С	Действа противовъзпалително и ободряващо.	Пресни сурови плодове, в салати и в други зеленчуци. За да получите нужното количество, е достатъчно да изяждате по 2 портокала дневно.
Витамин D	Познат още като витамина, предпазващ от рахит. Той помага на вашето бъдещо бебе да си изгради здрава костна система, тъй като е нужен при отлагането на калция.	Приема се чрез храната, но организъмът сам си го произвежда с помощта на слънчевите лъчи.
Витамин Е	Спомага за плодовитостта. Укрепва клетъчните мембрани.	Житни кълнове, зелени салати и в повечето храни.
Витамин К	Има съществена роля за съсирването на кръвта.	Сурови зеленчуци. Образува се в чревния тракт от един вид бактерия.

Минерални соли

Това са калцият, натрият, магнезият, калият, фосфорът и др. В организма те трябва да се поддържат на необходимото равнище. Недостигът им може да предизвика сериозни неприятности. Необходимостта от тях нараства по време на бременността.

ИМЕ	РОЛЯ	ХРАНИТЕЛЕН ИЗТОЧНИК
КАЛЦИЙ	Необходим за изграждането на костната система и зъбите на бебето. Ако не му доставяте достатъчно количество, то ще черпи от вашите запаси, което ще доведе до липсата на калций за вашия организъм. Отлага се в организма само при наличие на витамин D, който също приемаме с храната.	Съдържа се в млякото и млечните продукти: кисели млека, сирена, най-богати на калций са твърдите сирена, различните видове кашкавал; в яйцата, черния хляб, някои зеленчуци (спанак, зеле, някои видове цикория).
МАГНЕЗИЙ	Поддържа добрия нервно-мускулен баланс.	Бадеми, орехи, лешници, сушени кайсии, житни кълнове, овесени ядки, шоколад.

Микроелементи

Те са минерали, които даже в минимални количества са от първостепенно значение за доброто здравословно състояние. Става дума за йод, цинк, мед, желязо, флуор, манган, селен.


Липсата на желязо


Има два вида желязо: „истинско“ желязо – съдържа се в месото, птиците и рибата, и „неистинско“ – среща се в житните култури, ядките и маята. Вие трябва да давате предимство на първия вид. Някои богати на витамин С храни подпомагат абсор-


бирането на желязото, други правят точно обратното – намаляват неговия прием от организма. Такива са храните, богати на фибри или на цинк. Между тях са и чаят, кафето, жълтъкът и пшеничните трици. През цялата бременност трябва да консумирате повече продукти, богати на желязо.

ИМЕ	РОЛЯ	ХРАНИТЕЛЕН ИЗТОЧНИК
ЖЕЛЯЗО	То е главната съставка на хемоглобина – пигмента, който пренася кислорода и придава специфичния цвят на червените кръвни клетки.	Съдържа се в голямо количество в спанака, лещата, магданоза, зрелия фасул, сухите плодове, жълтъка, черния дроб от юница или от агне (повече, отколкото в телешкия) и... в шоколада!
ЦИНК	Спомага за синтезирането на белтъците и на голям брой ензими (специални белтъци, необходими за осъществяването на биохимични реакции).	Люспите на житните растения, нелющения ориз, пълнозърнестият хляб, житните кълнове, овесените ядки, лешниците, яйцата, животинският черен дроб, мидите.
ЙОД	Необходим за освобождаването на витамин А от черния дроб и кръвообращението. Необходим за правилното функциониране на щитовидната жлеза.	Съдържа се в достатъчно количество морска сол.
ФЛУОР	Предпазва от зъбен кариес.	Добре е да пиете всекидневно вода с ниска минерализация, която съдържа флуор. Достатъчна е една чаша на ден.


Правила, които трябва да спазвате

 Не губете време да пресмятате грамове и калории, уповавайте се на усета си.

 Хранете се според вкуса, навиците и финансовите си възможности.

 Тъй като всяка храна съдържа най-различни

витамини и хранителни елементи, най-добре е да разнообразявате менюто си. Регувайте различни видове месни продукти и риба, като най-добре е да ги варите или печете. Не забравяйте яйцата, които, напротив на широко разпространеното схващане, съвсем не вредят на черния гроб. Добре е при всяко хранене да изяждате по един млечен продукт. По възможност при всяко хранене консумирайте зелени зеленчуци и салати, както и някакъв плод. Те са богати на витамини и минерални соли и на целулоза, която улеснява храносмилането.

 Изхвърлете от менюто си сосовете и загушените ястия, острите поправки, животинските мазнини, колбасите, пържените гозби, пушените риби, дивеча и карантията. Избягвайте да консумирате сладка и сладкиши, които са богати на мазнини и захар.

Следете теглото си

Покачването на теглото ще бъде вашият водач, когато изготвяте режима си на хранене. Редовно, два пъти в седмицата, проверявайте килограмите си, за да следите дали не наддавате прекалено много.

Ако в началото сте имали остри пристъпи на загене, може да сте отслабнали с 1-2 кг. Не се тревожете, ще ги наваксате през следващите месеци. Така или иначе, в шестия месец трябва да сте качили около шест килограма – два за бебето и четири за вас самата, като запас. Този физиологичен запас, характерен за всички бозайници, се създава, за да го използвате по-късно, когато започнете да кърмите.

След шестия месец не трябва да наддавате по-

вече от килограм–килограм и 200 г на месец. Ако наддавате над тази норма, ще е добре да преработите хранителния си режим, за да намалите въглехидратите и мазнините. През бременността е нормално теглото ви да се увеличи максимум между девет и дванадесет килограма.

ДОБРЕ Е ДА ЗНАЕТЕ

По време на бременността постепенно увеличавайте количеството на поеманата храна, защото трябва да изхранвате освен себе си и вашето бъдещо бебе.

С извинението, че бебето „си иска своето и расте“, не се поддавайте на лакомия. Запомнете добре: **всичко неизползвано и излишно се трупува в тялото ви във вид на запаси от тлъстини**, които след това трудно се свалят. Изгответе си програма и строго я спазвайте:

- никога не прескачайте закуската, обедата или вечерята;
- хранете се 3-4 пъти дневно. Храната ви трябва да е лека и добре балансирана;
- за да залъжете внезапните пристъпи на глад, хапнете си една ябълка или морков.

НАКРАТКО ПРЕЗ ТАЗИ СЕДМИЦА

ВАШЕТО БЕБЕ

Размер на овоците: 17 – 22 мм.

Тегло: 1,5 – 2 г.

Развитие: приближаване на очите и поява на клепачите. Образуване на ретината и на кристалното тяло на окото. Очният нерв е функционален. Образуване на щитовидната жлеза. Появяват се първите мускули. Ръцете се свиват в лактите. Оформят се пръстите на ръцете и краката. Оформят се аналният и уретро-гениталният канал.

Общи наблюдения: При ехография се вижда как бебето се движи.

ВАШЕТО ТЯЛО

Общи наблюдения: хормонът на бременността е в максималната си степен.