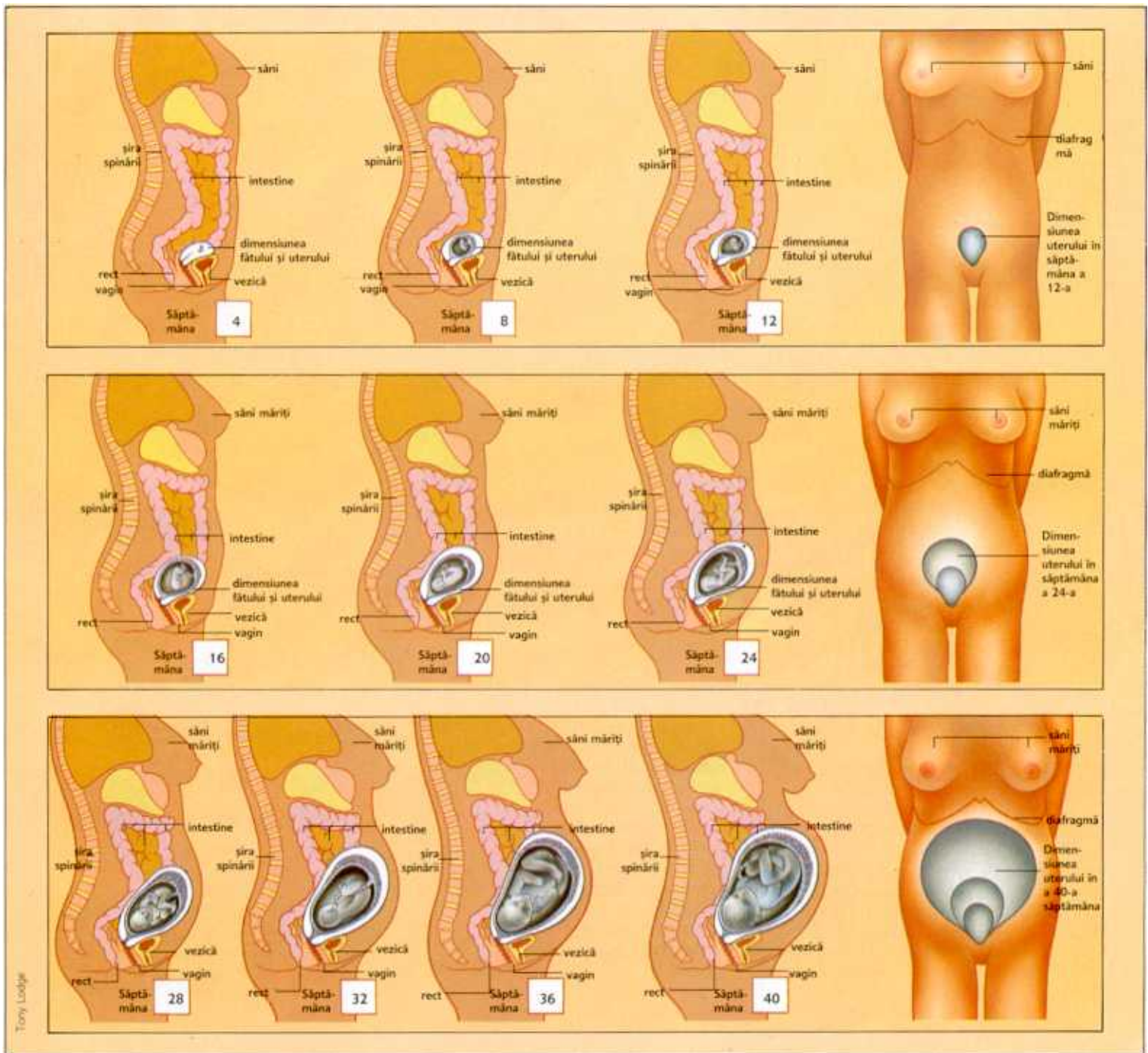


# Sarcina



**Sarcina este perioada de nouă luni în care ovul fecundat se transformă într-o nouă ființă umană în interiorul corpului femeii. Sarcina începe atunci când spermatozoidul bărbatului se contopește cu un ovul al femeii. În timpul sarcinii organismul femeii trece prin schimbări.**

**L**a început, femeia nu își dă seama că este însărcinată. Nu există semne sau simptome că a avut loc fecundarea, sau că embrionul în curs de dezvoltare s-a instalat în peretele uterin al femeii. Însă, după două săptămâni, își dă seama că nu mai are ciclul menstrual. După încă o săptămână sau două, femeia suferă alte transformări fizice. Se simte neobișnuit de obosită și începe să doarmă mai mult decât de obicei. Sâni încep să se mărească, femeia simțind de asemenea mâncărimi și furnicături în jurul sfârcurilor.

Ea poate avea senzații de greață și chiar să vomete. Acest lucru se poate întâmpla în ori-

Diagramele arată transformările prin care trece corpul unei femei în timpul sarcinii. În primele trei luni, abdomenul nu se mărește aproape deloc. Fătul crește cel mai mult în ultimele trei luni de sarcină, prezentate în diagramele din rândul de jos.

care moment al zilei, deși "grețurile de dimineață" sunt cele mai frecvente. Femeia poate descoperi că o cană cu ceai (și nu cafea) și un biscuit consumat după ce se trezește, precum și stabilirea mai multor mese mici pe zi în loc de una foarte abundentă, îi vor diminua senzațiile de greață. Aceste simptome timpurii ale



## SARCINA

sarcinii se datorează activității hormonilor estrogen și progesteron, fabricați la început doar de ovarele femeii, însă după câteva săptămâni de sarcină sunt eliberați și de placenta care căptușește uterul. Placenta se formează dintr-o combinație de țesuturi ale peretelui uterin și embrion. Aceasta permite schimbul de materiale între sistemul sanguin al mamei și al embrionului, fără contact direct al acestora. Oxigenul, sărurile și substanțele nutritive trec din sângele mamei în embrion pentru a-l hrăni. Resturile din embrion traversează bariera de sânge în direcția opusă. Placenta produce și propriul său hormon, gonadotropina corionică.

Când femeia bănuiește că e însărcinată trebuie să meargă la medic pentru un control ginecologic. Medicul îi va face un test de sarcină și îi va examina starea de sănătate. Testul constă în verificarea prezenței sau absenței gonadotropinei corionice în urina femeii. Testul durează doar câteva minute și este aproape 100% sigur. Femeia poate să-și facă singură un astfel de test, folosind un test de sarcină care se găsește în farmacia. Medicul poate de asemenea să-i facă un control intern femeii, pentru a se asigura că uterul acesteia este normal și că nu prezintă infecții.

### Al doilea stadiu

Când sarcina ajunge la aproximativ 13 săptămâni, greutățile matinale încep să dispară, însă urmează alte simptome, printre care constipație, arsuri stomacale și nevoia frecventă de a urina. Și acestea sunt consecințe ale modificărilor hormonale, care se răsfâng acum asupra mușchilor stomacului, intestinelor și vezicii. Transformările hormonale provoacă și creșterea în greutate a femeii. Până în această fază, femeia se îngrașă cu doar 0,5 kg, iar până la 18 săptămâni va lua în greutate 4 kg, 9 kg la 30 săptămâni și până peste 13 kg până când trebuie să nască. Dintre acestea, 3,3 kg este fătul, aproximativ 1,3 kg mărirea sânilor și uterului, 1,25 kg surplusul de sânge, 1,2 kg este lichidul din jurul țesuturilor, 0,8 kg este lichid amniotic iar 0,65 kg reprezintă placenta. Cele 4 kg rămase reprezintă grăsime și lapte, care va fi hrana noului născut.

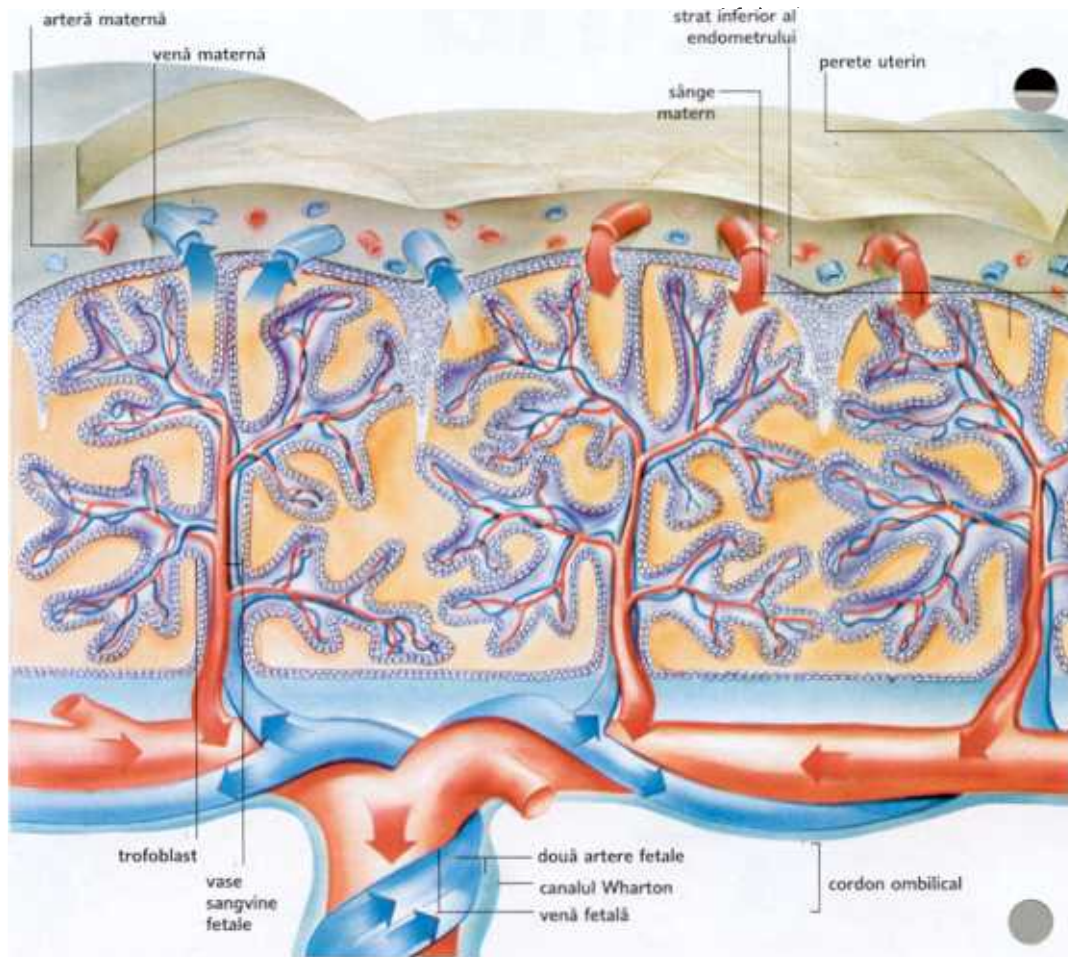
Embrionul în curs de dezvoltare poartă denumirea de făt. Pe măsură ce acesta se dezvoltă, femeia devine vizibil însărcinată. Ea își poate simți forma uterului deasupra pelvisului. Femeia se simte bine, părul său devine adesea mai des și mai lucios iar pielea are un aspect neted și sănătos datorită circulației sanguine intense.

În aproximativ a 14-a săptămână pielea femeii se poate închide la culoare, cu precădere în jurul sfârcurilor, precum și pe frunte și obraji. O nuanță mai închisă poate apărea de asemenea în zona dintre buric și părul pubian al femeii. Toate aceste modificări în pigmentația pielii revin la normal după naștere.

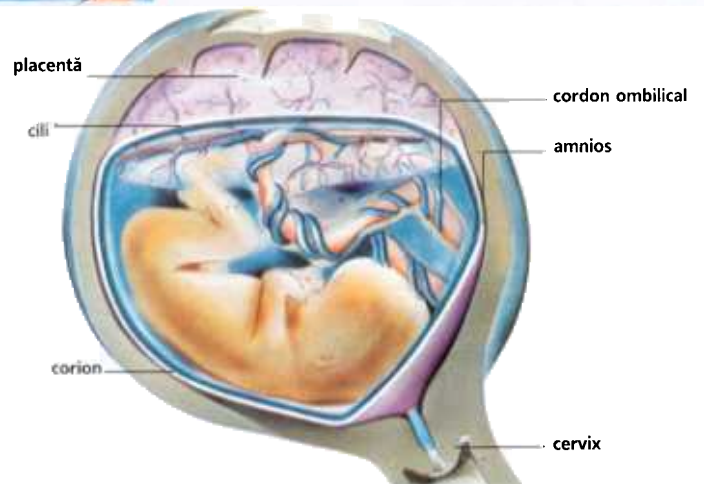
### Controale medicale regulate

O femeie însărcinată ar trebui să frecventeze o clinică prenatală, pentru a se asigura că sarcina evoluează cum trebuie și pentru a verifica starea de sănătate a fătului. Din aproximativ luna a doua, medicii de clinică o vor sfătui cum să se pregătească pentru naștere și cum să îngrijească noul născut. Tatăl viitorului bebeluș va fi de asemenea încurajat să frecventeze clinica, pentru a învăța cum să-și ajute

## PLACENTA



*Placenta, care se formează din stratul extern de celule embrionare, transmite fătului oxigen din sângele mamei, asigură hrănirea acestuia și eliminarea substanțelor nefolositoare. Oxigenul și substanțele nutritive dizolvate trec din sângele mamei în cel al copilului prin intermediul placentei; dioxidul de carbon și alte deșeuri trec de la făt la mamă pentru a fi excrete.*



partenera în timpul sarcinii, dar și în timpul nașterii. Exercițiile de respirație și relaxare sunt foarte folositoare în acest sens.

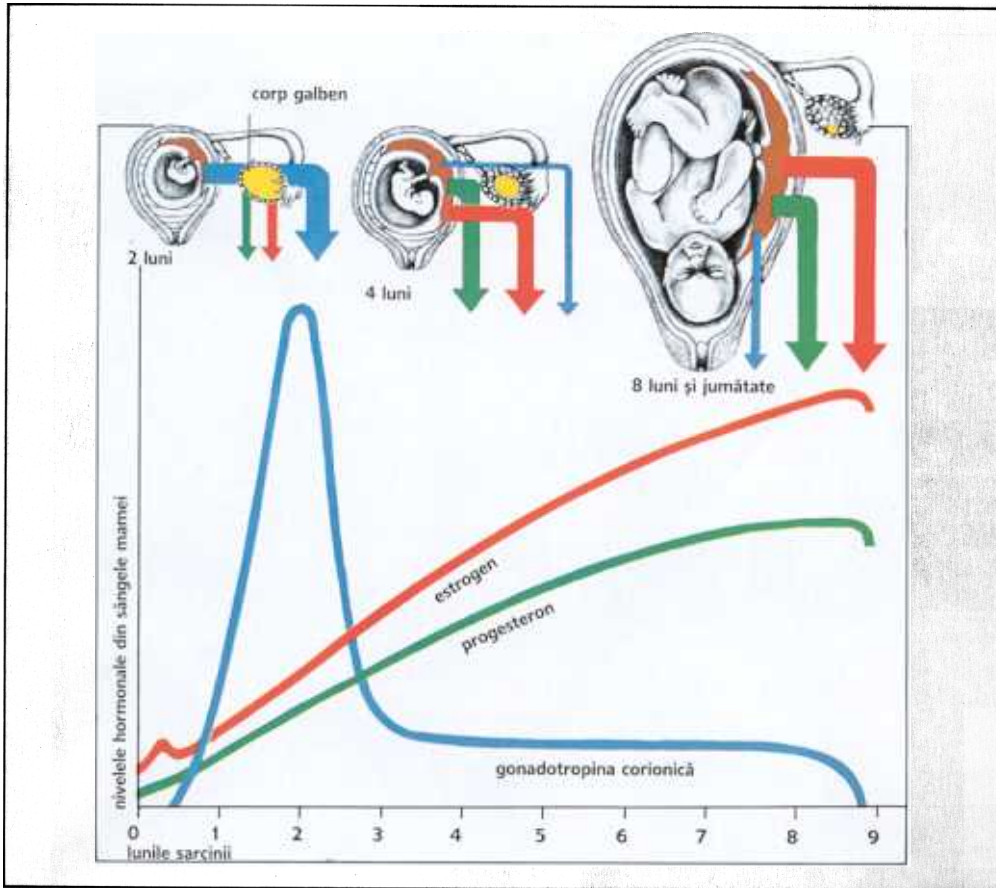
Medicii îi vor efectua femeii analize de sânge regulate. Primul test stabilește grupa sanguină a femeii, în cazul în care va avea nevoie de o eventuală transfuzie. Se va urmări prezența anticorpilor împotriva virusului ce provoacă pojarul (rubeola). Dacă aceștia nu sunt prezenți iar mama contractează boala în primele 12 luni de sarcină, inima, vederea și auzul fătului pot fi grav afectate. Din analiza sângelui reiese dacă femeia are deficiențe de vitamine și minerale, mai ales fier necesar noilor celule sangvine și calciu pentru dezvoltarea oaselor fătului. Se pot pune în evidență

eventuale anomalități ale fătului, ca de exemplu spina bifida, caz în care șira spinării nu este înglobată în coloana vertebrală.

Când există îndoieli privind sănătatea mamei sau a fătului, medicii vor efectua din nou teste după un timp. Dacă se descoperă o problemă gravă, medicii propun întreruperea sarcinii. O mamă care poartă în pântecul un făt anormal va fi pusă în contact cu anumite grupuri de părinți și specialiști care îi înțeleg problemele prin care trece.

Testele de rutină prenatale includ ecografia care permite observarea fătului pe ecranul unui computer. De asemenea, dacă o femeie are peste 40 de ani și există posibilitatea de a avea un copil cu sindromul lui





Down, acestea i se poate efectua o amniocentoză. Aceasta este o operație minoră în care se colectează o mostră din lichidul amniotic în care plutește fătul. Celulele fetale din lichidul amniotic sunt examinate în laborator.

### Purtarea unei sarcini normale

Femeia însărcinată trebuie să aibă grijă de ea și de copil dacă vrea să aibă o naștere ușoară și o refacere rapidă. Alimentația ei trebuie să fie ușoară și echilibrată, bogată în proteine, lapte, fructe și legume proaspete. Medicul îi poate prescrie fier și vitamine, pe care trebuie să le ia neapărat. Femeia nu trebuie însă să "mănânce cât pentru doi".

Exercițiile fizice sunt de asemenea necesare, dar nu în mod exagerat. Femeia își poate continua viața sexuală atâta timp cât aceasta nu o incomodează și nu face presiuni asupra uterului. Femeia nu trebuie însă să fumeze sau să consume prea mult alcool (unii medici recomandă abținerea totală de la alcool) și nici să ia medicamente, decât sub supraveghere medicală. Substanțele chimice (inclusiv nicotina) care pătrund în sângele femeii sunt transportate prin intermediul placentei la făt, unele dintre acestea putând duce la o greutate redusă a copilului la naștere, precum și la tulburări mentale și fizice ale acestuia.

În aproximativ săptămâna a 20-a a sarcinii, mama va simți mișcările fătului. Abdomenul ei se va umfla în mod vizibil, iar sânii vor continua să se mărească.

### Ultimele simptome

Pe măsură ce fătul se dezvoltă, femeia însărcinată trece printr-o nouă serie de disconforturi minore. Deoarece femeia tinde să-și tragă umerii în spate pentru a compensa greutatea uterului mărit, spatele său va fi mult mai sollicitat. Poate avea dureri de spate și crampe.

The Bettman Archive

▲ Câteva transformări hormonale importante care au loc în timpul sarcinii. Corpul galben, porțiunea din ovare care a eliberat ovul ce a fost fecundat, produce hormoni până când se dezvoltă placenta. Transformările fizice din timpul sarcinii se datorează nivelelor variate ale acestor hormoni.

● Femeia însărcinată este adesea asociată cu ideea de viață și sănătate, iar acest lucru a atras atenția multor artiști. În această pictură realizată de Gustav Klimt (1862-1918) femeia prezintă o alură romantică.

▼ O metodă din secolul XIV pentru a face față disconfortului cauzat de sarcină. Din mărimea exagerată a abdomenului acestei femei reiese că ar purta în pânțece doi sau trei fetei.



Presiunea exercitată de copil și uter asupra vaselor sangvine poate duce la apariția hemoroizilor și a venelor varicoase. Acumularea excesului de apă poate provoca umflarea gleznelor și picioarelor. Majoritatea acestor simptome își pierd intensitatea prin odihnă și regim alimentar. În stadiul final al sarcinii, din sânii poate curge un lichid bogat în proteine numit colostru, care va asigura hrana nou-născutului în primele zile de viață.

### Travaliul

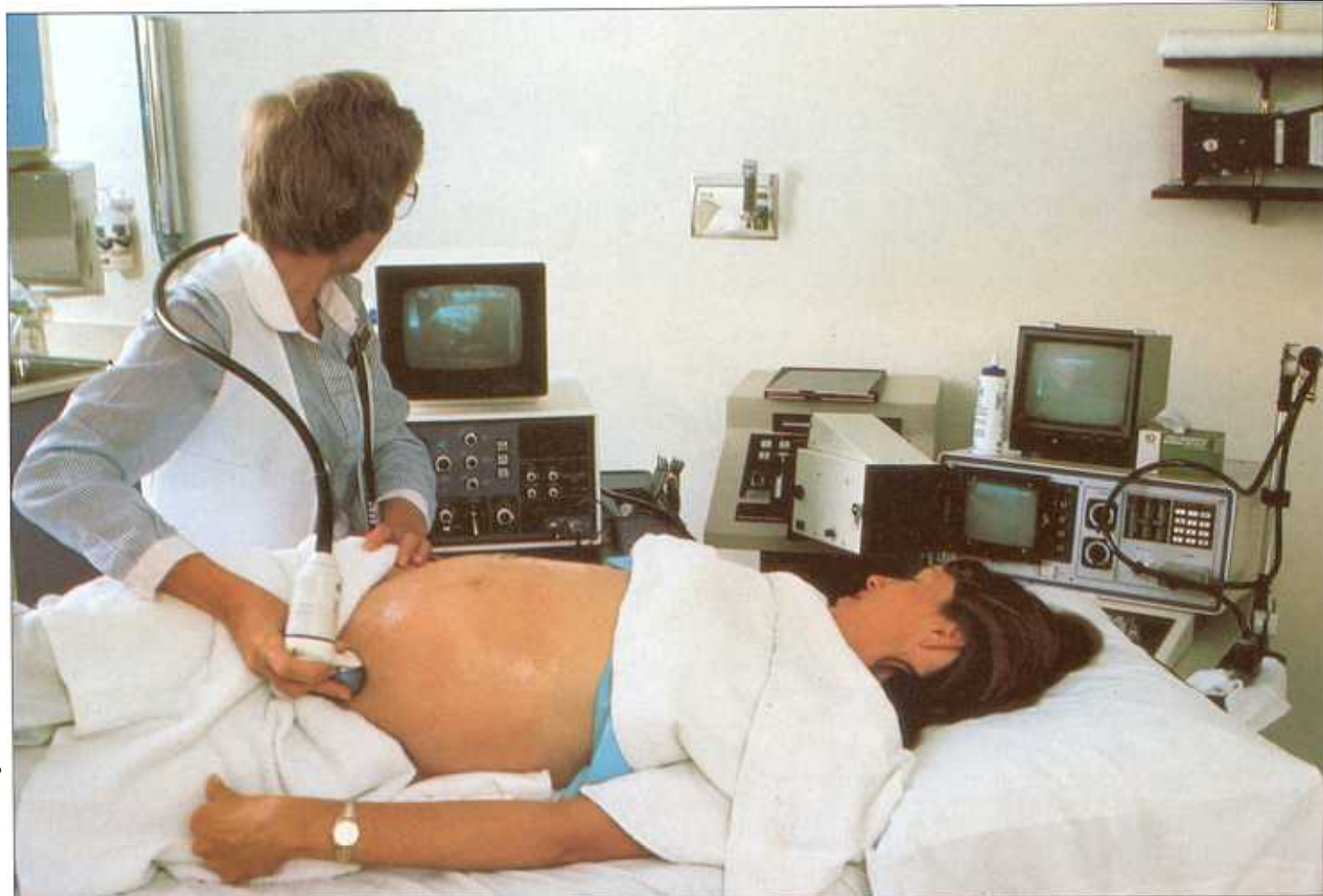
Cu aproximativ două săptămâni înainte de sfârșitul sarcinii, fătul se așează de obicei în poziția de naștere. Majoritatea bebelușilor se întorc cu capul în jos, fixat în pelvisul mamei. Acest moment marchează începutul travaliului, al procesului nașterii.

Oamenii de știință nu cunosc exact cauza declanșării travaliului. Ar putea fi transformările hormonale din această perioadă, precum eliberarea de ocitocină care determină contractii musculare ale uterului. Altă cauză ar fi presiunea exercitată de făt asupra organelor interne ale mamei, sau incapacitatea placentei de a răspunde nevoilor fătului prea mare. Travaliul durează între 15-24 ore. Începe cu con-



National Gallery of Canada, Ottawa





Grafton M Smith/Image Bank

▲ O viitoare mamă este supusă unui test ecografic. Scanerul redă o imagine a uterului, medicul putând astfel verifica dimensiunile copilului, dacă este o naștere multiplă și starea de sănătate a placentei.

▶ Femeile însărcinate merg la clinici de specialitate, pentru verificări regulate ale sănătății lor și a copilului pe care îl poartă. Începând cu săptămâna 28-a, viitoarele mame sunt pregătite pentru travaliu și naștere.

tracții uterine, la început la fiecare 20-30 minute, ajungând la fiecare 2-3 minute. Fiecare contracție durează aproximativ un minut. Cervixul, adică deschiderea uterului, începe să se lărgască. Apoi mucusul care îl căpтуșește este eliberat sub formă de lichid gelatinos amestecat cu sânge. Pe urmă, sacul amniotic se rupe iar lichidul din jurul fătului curge prin vagin. În acest moment femeii i "se rupe apa."

### Nașterea

Cervixul se deschide complet la un diametru de aproximativ 10 cm, capul fătului putând traversa pelvisul. Mama simte nevoie de a împinge, ajutând copilul să iasă. O dată ce capul este afară, moașa sau medicul trebuie uneori să întoarcă umerii fătului pentru a facilita ieșirea completă a acestuia. Se taie cordonul ombilical care face legătura între copil și placenta. După aproximativ 20 de minute de la naștere, placenta și rămășițe ale cordonului ombilical sunt eliminate din uter. Majoritatea nașterilor au loc natural și fără probleme. Însă, dacă medicii consideră că placenta nu



Sally and Richard Greenhill

mai susține copilul așa cum ar trebui sau că pot exista alte complicații, ei pot induce travaliul artificial. Acest lucru se întâmplă prin injectarea unui hormon care declanșează contracții uterine, sau prin spargerea sacului amniotic. În timpul nașterii, moașa sau medicul trebuie uneori să ușureze trecerea capului fătului prin cervix cu ajutorul forcepsului. După naștere, mama trece prin mai multe

transformări hormonale. Acestea ajută organismul să revină la normal și încurajează producerea laptelui pentru copil. Însă aceste transformări pot induce stări de slăbiciune, iritabilitate și supărare. Timp de o săptămână sau două, pe măsură ce uterul se micșorează, pot avea loc sângerări vaginale. După aproximativ 6 săptămâni, organismul femeii revine complet la normal.