Ciąża – naturalny stan

Data aktualizacji
2026-02-09

Poproś o kontrolne badania. Ginekolog może zlecić Ci np.:

- cytologię
- USG piersi i narządu rodnego
- morfologię krwi.

> **Każda ciąża jest inna. Jeśli masz pytania lub wątpliwości dotyczące swoich problemów zdrowotnych, skontaktuj się z położną lub lekarzem.**

Nie potrzebujesz skierowania do ginekologa.

Pierwsze oznaki ciąży i wizyta u lekarza

Jeśli miesiączkujesz regularnie, to najwcześniejszą i najbardziej wiarygodną oznaką ciąży jest brak okresu. Możesz też mieć obolałe i napięte piersi, odczuwać zmęczenie i objawy podobne do przeziębienia, mieć mdłości. Apetyt może Ci się zmniejszyć lub zwiększyć, możesz być wrażliwa na niektóre zapachy.

> **Idź do lekarza ginekologa, gdy podejrzewasz, że jesteś w ciąży, najlepiej przed upływem 8. tygodnia – czyli około 3 tygodnie po spodziewanej miesiączce.**

Lekarz przeprowadzi z Tobą wywiad o chorobach i obciążeniach genetycznych w rodzinie Twojej i ojca dziecka. Zapyta Cię m.in. o:

- choroby przewlekłe
- przyjmowane leki
- zabiegi chirurgiczne
- poprzednie ciąże (jeżeli miałaś)
- datę ostatniej miesiączki.

Ginekolog zleci Ci odpowiednie badania. Pierwsze USG pozwoli ocenić rozwój płodu, jego wiek i przybliżony termin porodu. Będziesz miała cytologię, dostaniesz skierowanie na badania krwi i moczu.

Ciąża

Gdy następuje zapłodnienie, komórka jajowa przemieszcza się przez jajowód do jamy macicy i zagnieżdża się w błonie śluzowej. To umożliwia rozwój zarodka, który przenosi się do jamy macicy, gdzie dalej rozwija się płód. Poprzez łożysko, które tworzy się w organizmie kobiety wraz z pępowiną, dziecko jest połączone z matką przez cały okres ciąży. W ten sposób może się odżywiać i rozwijać. Łożysko zaczyna powstawać od około 10 dnia po zapłodnieniu. Zostaje wydalone z ciała kobiety po

urodzeniu dziecka.

Ciąża jest naturalnym stanem fizjologicznym, choć powoduje wiele zmian w ciele i psychice kobiety. Będziesz miała większe zapotrzebowanie na składniki mineralne, zmienia się Twoja gospodarka hormonalna. Pojawić się mogą też dolegliwości.

> **Ciąża dzieli się na trzy trymestry.**
> **● I trymestr – od 1. do 13. tygodnia ciąży – rozwijają się główne narządy płodu, następują zmiany hormonalne, możesz odczuwać mdłości.**
> **● II trymestr – od 14. do 27. tygodnia – dziecko rośnie, jest bardziej ruchliwe.**
> **● III trymestr – od 28. tygodnia do porodu, który odbywa się około 40. tygodnia – dziecko przybiera na wadze, rodzice przygotowują się do porodu.**

Zmieniasz się

W kolejnych etapach ciąży będziesz odczuwała różne zmiany, jak np.:

- piersi się powiększają, są wrażliwe i napięte, może pojawić się mleko zwane siarą, zmienia się kolor sutków, pępka
- odczuwasz ruchy dziecka
- rosnący brzuch może powodować niedogodności – ból z powodu naciągania skóry, mogą pojawić się zaparcia, skurcze, zgaga
- mogą się pojawiać infekcje dróg moczowych
- możesz mieć mdłości i wymioty, które zwykle pojawiają się od 4-6 tygodnia ciąży, a ustępują około 14 tygodnia
- masz zachcianki kulinarne, a niektóre potrawy przestają Ci smakować
- rośnie Twoja waga – w ciąży zazwyczaj kobieta przybiera około 10 kg
- jesteś zmęczona, a nawet wyczerpana
- masz zatkany nos – obrzęk błon śluzowych nosa, krwawienie z nosa i dziąseł podczas
- mycia zębów
- pojawia się obrzęk nóg i stóp, które puchną zwłaszcza pod koniec ciąży masz trudności ze snem, zawroty głowy od leżenia na plecach
- możesz mieć przebarwienia lub rozstępy na skórze, żylaki i hemoroidy, odczuwać ból pleców, zwłaszcza w odcinku lędźwiowym
- pod koniec ciąży możesz odczuwać kołatanie serca i odczuwać duszności. Niedogodności mijają po porodzie, a organizm stabilizuje się w okresie połogu.

Przeczytaj magazyn „Ze Zdrowiem” nr 18 pt. „Ciąża i opieka okołoporodowa”.

Przeczytaj także

Ciąża i opieka okołoporodowa

Przyszła mama może mieć skrajne uczucia, a pierwszy okres po porodzie bywa czasem niepokoju, stresu i lęku o dziecko, a nawet depresji. Jest to czas wielu emocji i przemian w ciele i w psychice kobiety

Badania w czasie ciąży

W okresie ciąży jesteś pod stała opieka lekarza ginekologa i przechodzisz wiele badań. Zadbaj o siebie i Twoje dziecko, sprawdź zalecenia dla kobiet w Twoim stanie

Opieka medyczna dla kobiet w ciąży

Przepisy zawierają wiele ułatwień dla kobiet w ciąży i po porodzie. Warto o nich wiedzieć