

Saptamana unu de sarcina

By cezara

Created 07/29/2008 - 00:41



Prima saptamana de sarcina este calculata incepand cu prima zi a ciclului menstrual, adica prima zi de sangerare menstruală.

Ovarul elibereaza un ovul matur care inainteaza in trompele uterine si este pregatit pentru fecundare. Estrogenul trimite un mesaj uterului sa formeze o captuseala de tesut puternic vascularizata, in timp ce nivelurile ridicate de progesteron se pregatesc sa sustina oul fecundat.

Spermatozoizii intalnesc ovulul la nivelul trompei uterine. Mai multi spermatozoizi pot penetra stratul exterior al ovulului, dar numai un singur spermatozoid va intra in ovul si il va fecunda. Odata ce spermatozoidul intra in ovul, cromozomii femeii si cei ai partenerului sau se combina si incep sa formeze bebelusul. La momentul conceptiei, sexul copilului tau este determinat de cromozomii sexuali din sperma tatalui.

Gravida poate acuza probleme digestive cum ar fi senzatia de ingreunare, constipatia, greata si raul de dimineata. Schimbarile hormonale bruste pot duce la schimbari de stare care va pot face sa va simtiti deprimata sau frustrata. Unele femei pot observa ca urineaza mai des, la unele dintre ele sanii vor creste in dimensiuni, iar mamelonul se va inchide la culoare. Cele mai multe femei se simt obosite, epuizate, au ameteli si lesina datorita tensiunii arteriale scazute. Toate aceste probleme variaza de la persoana la persoana, iar unele femei nu vor simti absolut nici o schimbare in prima saptamana de sarcina.

Se recomanda sa aveti o viata cat mai sanatoasa. Asta inseamna renuntarea la fumat sau consumul de droguri, de bauturi alcoolice, evitarea bauturilor si dulciurilor ce contin cafeina, evitarea pe cat se poate de mult a stresului, o dieta care sa contina multe legume si fructe proaspete si nu in ultimul rand, exercitiile fizice. Se recomanda 0,4-0,8 mg/zi acid folic pentru a reduce riscul defectelor tubului neural (defecte la nastere cauzate de incompleta dezvoltare a creierului sau maduvei spinarii) cum este spina bifida.

- [Sarcina pe saptamani](#)

Source URL:

<http://www.i-medic.ro/copilul/sarcina/sarcina-pe-saptamani/saptamana-unu-de-sarcina>

