

40 händelserika veckor

Väntan. Du står inför en livslång uppgift, men har nio månader på dig att förbereda dig – både fysiskt och psykiskt. En del kvinnor beskriver graviditeten som magisk medan andra tycker den är outhärdlig.

TEXT: ANNICA RAGERT BILD: JOHAN FRICK-MEIJER



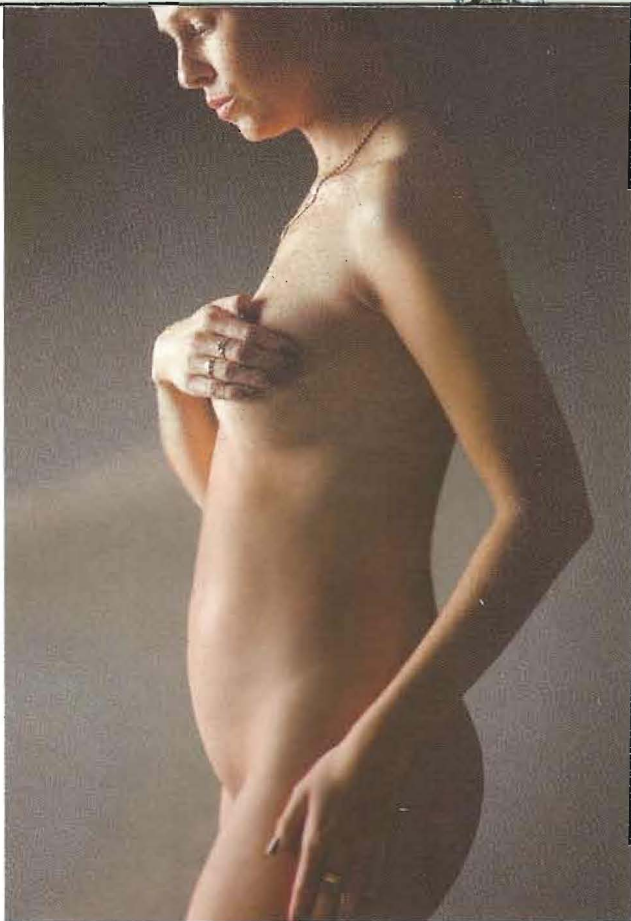
När du är gravid förändras kroppen och anpassar sig till att vänta och föda barn. Konstigt vore det väl annars, du bär ett nytt liv inom dig. Din gravida väninna kanske knappt märker att hon är gravid förrän magen börjar synas medan du själv känner att du förvandlats till en hormonstinn, övertrött, illamående varelse med förvrängt lukt- och smaksinne.

I stort sett alla organ påverkas av en graviditet. Magen växer och du går ofrånkomligen upp i vikt. Mellan 12-15 kilo brukar rekommenderas av barnmorskor men många kvinnor går upp mer än så. Belastningen på bäcken och ben ökar naturligtvis till följd av viktökningen. Ditt hjärta får jobba mycket mer eftersom pulsen stiger konstant under hela graviditeten och blodmängden ökar med cirka 1 1/2 liter fram till vecka 30. Bebisens har dock sitt eget blodomlopp vilket inte kommer att blandas med ditt. Dina blodkärl vidgas och syns tydligare över hela kroppen.

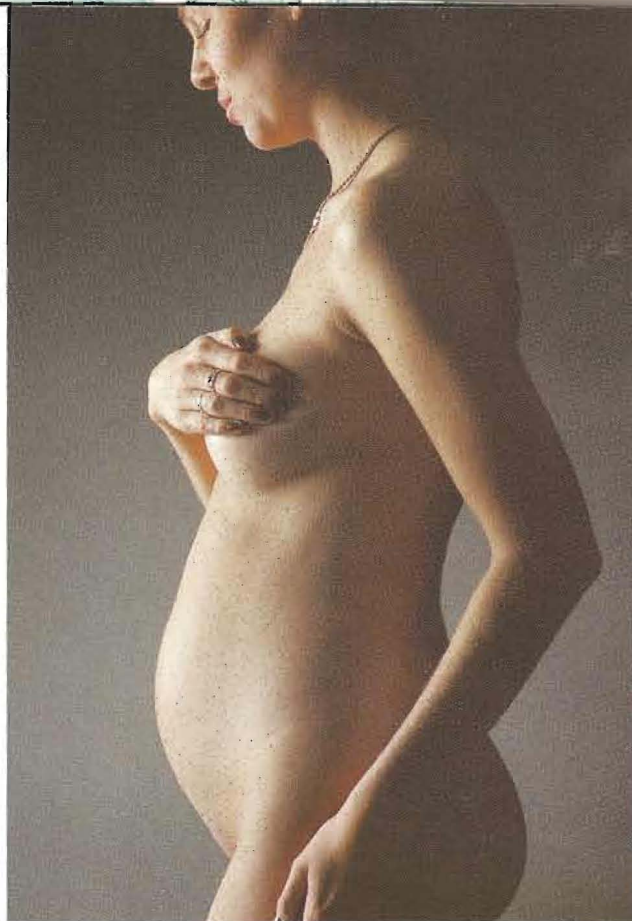
Man räknar att en graviditet pågår i 40 veckor. Den räknas från din senaste mens första dag vilket betyder att du är i vecka 1 ens innan du blivit befruktad. Graviditeten brukar delas in i tre trimestrar.

FÖRSTA TRIMESTERN VECKA 0-13

Under denna period anläggs alla fostrets organ. Allt som ska finnas, finns där redan i vecka 12. Din kropp genomgår en rad förändringar. Inte undra på om du är trött. Det är en stor omställning för kroppen – och inte ▶



Efter två månader kan magen se ut så här.



Efter fem månader syns de flesta magar.

► minst psyket – att bära ett barn. Efter första trimestern slut är många lättade eftersom forskning visar att det är mindre vanligt med missfall efter de tre första månaderna. Omkring vecka 10-12 brukar det vara dags för inskrivning hos barnmorskan på mödravården. Här lämnas blod- och urinprov och vikt och blodtryck kontrolleras.

DETTA HÄNDER I DIN KROPP

Hormoner

En mängd hormoner rusar i din gravida kropp. I början bildas de i äggstockarna och hypofysen och senare tar moderkakan över produktionen av graviditetshormonerna som alla påverkar dig på olika sätt. Hcg-hormonet bildas just för att tala om för kroppen att du är gravid. De ökade halterna av progesteron gör dig tröttare och östrogenet kan få dig illamående. Helt plötsligt kanske du får finnar och drabbas av ordentliga humörsvängningar. Graviditetshormonerna påverkar olika personer på olika sätt.

Brösten

Bröstkörtlarna börjar växa tidigt i graviditeten för att du senare ska kunna producera mjölk. Ett av de första tecknen på att du är gravid kan vara att brösten ömmar eller spänner. Brösten och bröstvårtorna växer och blir större. Vårtgården mörknar i färgen.

Flytningar

Ökade flytningar beror på att vävnaderna i slidan blir rikare på blod och avger vätska lättare. För många pågår detta under hela graviditeten.

Illamående

Cirka 70 % av alla kvinnor brukar må illa i början av graviditeten. Det beror på den ökade produktionen av östrogen.

Livmodervärk

En molande värk som påminner om stark mensvärk, men den beror på att livmodern växer och är ofarligt.

Mensen uteblir

Det absolut säkraste tecknet på att du är gravid. Moderkakans celler bildar hcg-hormonet som talar om för äggstockarna att du är gravid och att varken ägglossning eller mens behövs på länge. Ditt graviditetstest mäter halten hcg-hormon i urinen.

Mensvärk

Den molande värken påminner starkt om mensvärk men denna beror på att din livmoder växer.

Tarmarna

Om byxorna stramar redan i första trimestern beror det troligen på svullna tarmar. De vidgas och arbetar därför långsammare vilket i många fall orsakar

trög mage eller i värre fall förstoppning. Det kan pågå under hela graviditeten.

Trötthet

På grund av alla stora omställningar i din kropp känner de flesta en extrem trötthet under den första trimestern.

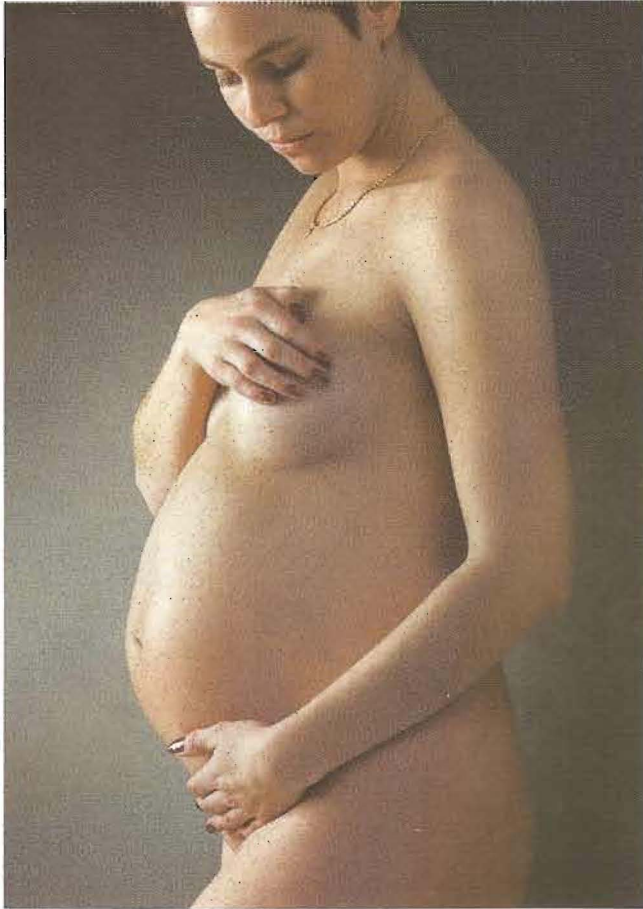
ANDRA TRIMESTERN VECKA 14-26

► Nu börjar din midja att helt eller delvis försvinna. Den värsta tröttheten brukar ge med sig och du kan känna dig ganska pigg. Under denna period känner du bebisen röra sig för första gången. I slutet har du en rejäl kula på magen. Du går till barnmorskan ungefär en gång i månaden. Från ungefär vecka 22 börjar barnmorskan att mäta magen och följa utvecklingen på en kurva. I slutet av andra trimestern kan du känna ett rytmiskt ryckande från magen – det är bara bebisen som har hicka.

DETTA HÄNDER I DIN KROPP

Belastning på bäcken

På grund av att din mage växer och din viktuppgång är det inte ovanligt att känna smärta i bäckenet. Det kallas foglossning och beror på att fogarna luckras upp och ligamenten blir mjukare så att barnet ska kunna födas fram.



Efter åtta månader kan magen se ut så här.

Blodmängd

Kroppen förbereder sig på en blodförlust vid förlossningen varför blodvolymen ökar med cirka 1 1/2 liter. Kroppen behöver nu tillskott av järn som sköter syretillförseln i blodet. Järnbehovet ökar fyra gånger under en graviditet. Din hjärtkapacitet ökar med 20 % varför du kan känna dig mer andfådd än tidigare. Av samma anledning känner du dig varmare än förut och svettas mer än vanligt.

Kissnödighet

Livmodern trycker mot urinblåsan och du är förmodligen kissnödigare än någonsin. Att behöva gå på toaletten flera gånger under en natt är helt normalt. Kissnödigheten fortsätter vanligtvis fram till förlossningen eftersom trycket mot urinblåsan hela tiden ökar.

Sammandragningar/förvärkar

En del kvinnor upplever under andra trimestern sina första sammandragningar. Livmodern drar ihop sig och magen känns stenhård. Livmodern börjar att träna inför förlossningen.

Slemhinnorna

På grund av den ökade blodmängden svullnar dina slemhinnor och är extra känsliga. Att blöda lite från tandköttet vid tandborstningen är inte ovanligt. Kärlen i näsan vidgas och slemhinnorna

svullnar även där, varför du kan få näsblod och bli täppt i näsan.

TREDJE TRIMESTERN VECKA 27-40

Mot slutet av tredje trimestern känner sig många stora och otypliga. Tröttheten kan komma tillbaka. Nu är det dags att ladda inför förlossningen med massor av vila och kolhydrater. Du går nu till barmorskan ungefär varannan vecka. Går du över tiden, blir kontrollerna tätare. Barmorskan kontrollerar så att magmättet stämmer överens med antal gångna veckor, lyssnar på barnet hjärta och känner efter om huvudet är fixerat eller inte. I slutet av perioden har livmodern vuxit så mycket att den fyller hela bäckenet ända upp till revbenen.

DETTA HÄNDER I DIN KROPP

Andfåddhet

På grund av din ökade blodmängd och din ansenliga viktuppgång, har du ganska lätt för att bli andfådd även vid lättare ansträngning.

Barnet fixerar sig

Under denna period fixerar sig de flesta barn, det vill säga att de lägger sig med huvudet nedåt i bäckenet. Barnets

”Magen är bara ytan. Det mesta händer inuti kroppen.”

huvud kan trycka på rejält och orsaka en tyngdkänsla i bäcken och underliv. Om barnet ligger i säte, det vill säga i sittande ställning med huvudet uppåt, görs ett vändningsförsök. Om det inte lyckas erbjuds kejsarsnitt.

Halsbränna

Barnet är nu så stort att det trycker undan tarmar och andra organ så pass mycket att halsbränna och sura uppstötningar är vanligt.

Magen

Magen har nu vuxit ordentligt. Mot slutet sjunker den ned till följd av att barnet fixerar sig i väntan på förlossningen. Du får lättare att andas.

Svullnader

Nu är det vanligt att kroppen samlar på sig vätska. Händer, ben och fötter kan svullna upp och göra lite ont.

Rand på magen

En brun linje kan framträda på magen, från blygdbenet till naveln. På en del sträcker sig linjen ända upp till revbenen. Denna beror på graviditetshormonerna.

Sammandragningar/förvärkar

Sammandragningar blir allt vanligare eftersom livmodern nu på allvar gör sig redo inför dagen D.

Sömnen

Har inte sömnen påverkats förut kommer den garanterat göra det nu. Det kan vara svårt att hitta en skön sovställning med en stor mage. Den eviga kissnödigheten gör inte heller sömnen bättre.

EFTERKONTROLL

Ungefär två månader efter förlossningen är det dags för efterkontroll hos barmorskan. Ni går igenom förlossningen och framtida preventivmedel. Barmorskan kontrollerar att eventuella bristningar i underlivet läkt som de ska och att din knipmuskel fortfarande fungerar.

Läs mer och diskutera på föräldraNätet:

www.alltforforaldrar.se

16 enkla hälsoknep

Tips. Hur fantastisk graviditeten än är så brukar den också medföra vissa mindre roliga inslag. Vi har listat de vanligaste åkommorna, varför de uppstår och hur du ska förebygga eller behandla dem på bästa sätt.

TEXT: ANNICA RAGERT

BLODTRYCK

På slutet är du varmare och kan lätt få yrsel i kvalmiga syrefattiga miljöer. Res dig inte upp för häftigt och ha alltid med dig något sött i väskan, Dextrol till exempel.

FOGLOSSNING

Fogarna luckras upp och ligamenten blir mjukare så att barnet ska kunna födas fram. Det kan kännas ordentligt. Drabbas du mycket kan du få hjälp av ett bäckenbälte eller kryckor. Varmvattenrättning, yoga och akupunktur är också fungerande behandlingar. Att inte gå överdrivet mycket i trappor är regeln.

FÖRSTOPPNING

Drabbar många kvinnor och kan vara konstant under hela graviditeten. Beror på att tarmarna får sämre blodgenomströmning och jobbar långsammare. Medicinen är att dricka mycket vatten, äta fiberrik mat och röra på sig. Katrinplommon, kiwi, krossad ananas och Proviva kan hjälpa till på traven.

GRAVIDITETSDIABETES

Under graviditeten klarar inte insulinet alltid av att bryta ner allt sött du äter. Barnet får i sig för mycket energi och blir för stort för att födas vaginalt. Blodsockret kontrolleras regelbundet hos barnmorskan. Försök att inte äta överdrivet med sötsaker.

HALSBRÄNNA

Undvik fet stark mat, citrusfrukter och kaffe. Ät istället mat som neutraliserar syran: filmjök och yoghurt till exempel.

HAVANDESKAPSFÖRGIFTNING

Pree-klampsi. Första tecknet är högt blodtryck eller äggvita i urinen. Andra symptom är huvudvärk, vatten i kroppen och flimmer för ögonen. Ingen känner riktigt till orsaken men det är viktigt

att du blir extra kontrollerad om du känner av dessa symptom. I värsta fall måste barnet tas ut omgående eftersom tillståndet kan vara livshotande för både mamma och barn.

HEMORROJDER

Det är åderbräck i ändtarmen som kan göra ont, blöda och kli. Uppkommer efter upprepade förstoppningar och för att livmodern trycker på tarmarna och på grund av den ökade blodvolymen i kroppen. Drick mycket vatten och se till att du inte blir förstoppad. Värma bad ökar blodcirkulationen och minskar risken för att blodet ska koagulera.

ILLAMÅENDE

En del mår "bara" illa, andra kräks flera gånger varje dag. För många ger det med sig efter första trimestern. Det beror på den ökade mängden östrogen i kroppen. Ät lite och ofta och gärna långsamt. Vila och testa receptfria åksjukpiller. Om inget hjälper så prata med din barnmorska. Akupunktur kan vara ett alternativ för ihållande illamående.

KLÅDA

Levern belastas mer än vanligt. Då ökar utsöndringen av gallsyror i blodet vilket kan ge klåda över hela kroppen. Berätta alltid för barnmorskan om du har klåda, förhöjda levervärden är inget att leka med. Klappa huden med potatismjöl, det lindrar klådan.

NÄSTÄPPA

Näsans slemhinnor är svullna till följd av den ökade blodmängden. Överdosera inte med näsdroppar eftersom det gör det värre. Använd koksaltlösning istället och sov med huvudet högt.

STRIOR

Det röda zickzackstrimmorna som kan dyka upp över magen, bröstet och skinerna beror på hormoner. En del säger

att det är ärftligt, andra säger att du kan förebygga strior genom att smörja in dig med en fet kräm eller mandelolja till exempel.

SYNEN

En del gravida upplever att de ser sämre. Det beror antagligen på mer vätska i kroppen och brukar rätta till sig efter förlossningen. Men prata med barnmorskan för säkerhets skull eftersom suddig syn kan vara ett tecken på havandeskapsförgiftning.

TUNGT ATT ANDAS

Hormonerna gör ar att området runt luftstrupen svullnar och livmodern trycker mot lungorna. Det är mycket obehagligt men inte farligt.

VATTEN I KROPPEN

Beror på att mer vätska bildas i kroppen. Överskottet samlas ofta i benen, framförallt på kvällarna. Ät inte onödigt mycket salt eller socker eftersom de binder vätska. Rör på dig så mycket du kan och orkar och sitt gärna med benen högt. Det är också bra att höja fotändan av sängen med hjälp av ett par böcker eller telefonkataloger.

YRSEL

Detta är vanligt och kan uppstå under hela graviditeten. I början beror det på den sänkta blodsockerhalten och i mitten och slutet på den ökade blodvolymen som kan sänka ditt

ÅDERBRÄCK

Ådrorna på ben och i underliv vidgas. Detta orsakas av tryck från den växande livmodern och att ådrornas vävnader blir slappare. En del åderbräck försvinner helt eller delvis efter förlossningen medan andra blir kvar. Använd gärna stödstrumpor. Finns att köpa på Apotek och i sjukvårdaffärer.