

AUTORKE: 1200 MAMA

Projekat pokrenula i materijal sakupila

Barbara Falenta

OD MAMA ZA MAME 1

TRUDNOĆA

priprema za revoluciju u vašem životu

Prevela
Stela Spasić

Laguna

Naslov originala

By 1200 Mums

MUMS TO MUMS

Volume 1: Pregnancy – preparing for a revolution in your life

Copyright © 2020-2021 for English edition by Barbara Falenta. All rights reserved.

Published by agreement with Mums to Mums Publishing and Corto Literary Agency.

Translation copyright © 2025 za srpsko izdanje, LAGUNA

Autorke: 1200 mama

Koordinatorica projekta: Barbara Falenta, barbara.falenta@Mums-ToMums.com

Koordinatorica i autorke su uložile maksimalan trud da informacije sadržane u ovoj knjizi budu potpune i pouzdane. Međutim, knjiga se ne može smatrati zamenom za savete stručnjaka, uključujući lekare, farmaceute, psihologe i pravnike. Izdavač, koordinatorica i autorke nisu odgovorni ni za kakvu štetu koja proističe iz upotrebe informacija sadržanih u knjizi kao ni za moguću povezanu povredu patenta ili autorskih prava.

**OD
MAMA
ZA
MAME 1**

TRUDNOĆA

Sadržaj

Draga mama... i tata, bako i deko!	13
Ne bismo mogle da napišemo ovu knjigu bez sledećih ljudi	15
Kako se knjiga koristi	17

POČNITE KAKO TREBA

1. „Imam lepe vesti!“ Kada da kažete da ste trudni?	21
2. Tradicionalno ili moderno? Nekad nije lako izabrati ime .	23

VAŠA BEBA

Zdravlje i razvoj	29
3. Ja rastem i rastem! Glavne faze bebinog razvoja u trudnoći	31
4. Igranje s majušnim stvorenjem u mom stomaku – pružanje podrške bebi koja raste	37

5. Zdravo, mama je! Kako da razvijete odnos sa svojom bebom u trudnoći?	41
6. Stres i njegov uticaj na trudnoću i bebu.	45
7. Prevencija karcinoma u trudnoći – kako da svom detetu smanjite rizik od karcinoma?	49
8. Prevremeno rođene bebe – sreća koja dođe ranije.	53
♦ Moja priča... Suzana	60
Osnovne stvari za bebu	63
9. Nagon za svijanje gnezda – činjenica ili izgovor?	65
10. Oaza mira i razvoja. Uređivanje sobe za bebu	68
11. Stvaranje bezbednog okruženja za bebu.	78
12. Osnovne stvari za bebu – da li je nama lakše nego našim mamama?.	82
13. Osnovne stvari za bebu – kako da na sve to potrošite razumnu svotu novca?	84
14. Osnovne stvari za bebu – odeća	87
15. Osnovne stvari za bebu – kozmetika. Osnove nege beba	91
16. Osnovne stvari za bebu – veganska kozmetika	95
17. Osnovne stvari za bebu – komplet za prvu pomoć.	96
18. Osnovne stvari za bebu – oprema. Ono što niste ni znali da postoji!	103
19. Osnovne stvari za bebu – kolica. Prvi četvorotočkaš vaše bebe	112
20. Osnovne stvari za bebu – auto-sedište.	120
21. Pelene za višekratnu upotrebu. Povratak u prošlost ili moderno rešenje?	124
22. Upomoć! Blizanci!	131
♦ Moja priča... Aneta	136

MAMA

Zdrava i negovana buduća mama	143
23. U dobrim rukama – kako da izaberem pravog lekara koji će mi voditi trudnoću?	145
24. Preporučujemo oprez! Koje medicinske analize treba da izbegavate u trudnoći?	149
25. Mučnina, pospanost i izuzetna osetljivost na mirise... Kako da se nosite s tegobama u trudnoći? . . .	152
26. Ne zanemaruje ovo! Šta treba da vas brine u trudnoći?	157
27. Slatke đakonije... Nekoliko reči o gestacijskom dijabetesu	162
28. Trudnica u apoteci... Osnovni principi uzimanja lekova u trudnoći.	168
29. Znači, folna kiselina nije dovoljna?! Koje suplemente uzimati u trudnoći.	179
30. Trudnoća nije isto što i bolest? Izbor stila života u trudnoći.	192
31. Kako da hranite i sebe i bebu a da pritom ne jedete za dvoje? Zdrava ishrana u trudnoći.	196
32. Vegetarijanska i veganska ishrana za trudnice	200
33. Žvakanje krastavca sa čokoladom. Nauka iza žudnje za hranom u trudnoći	201
34. Koliko kafe može da popije buduća mama? Stimulansi u trudnoći	206
35. Ostanite aktivni – fizičke vežbe i kretanje u trudnoći .	211
36. Joga za trudnice – vežbe za zdravlje!	216
37. 50 nijansi... buduće mame – seks u trudnoći. . . .	218

38. Ugađanje budućoj mami. Koji kozmetički tretmani su dozvoljeni u trudnoći?	221
39. Čitajte etikete! Koje kozmetičke proizvode smete da koristite u trudnoći?	231
40. Veganski i vegetarijanski kozmetički proizvodi	234
41. Nije uvek sve ružičasto... Kako se nositi s teškom trudnoćom.	236
♦ Moja priča... Martina.	241
Emocije i mentalno zdravlje buduće mame.	245
42. Treba mi malo prostora! Hormoni i njihov uticaj na emocije trudnice	247
43. Nije bitno samo fizičko zdravlje – briga o mentalnom zdravlju u trudnoći	251
44. Meditacija i blagostanje buduće majke	256
♦ Moja priča... Karolina	258
45. I lavovi, i tigrovi i medvedi, joj! Strah od porođaja i ostale brige u trudnoći	261
Šta još treba da znate?	267
46. Kupovina s trudničkim stomakom... a da pritom ne morate nužno da zamenite svu odeću	269
47. Osnovne stvari za mamu – šta obavezno morate imati u kućnoj apoteci?	274
48. Sad vas je dvoje. Bezbednost u trudnoći.	280
49. U avionu s trudničkim stomakom? Putovanje u trudnoći.	284
50. Bejbi šauer – prva zabava vašeg deteta.	290
51. Ludi za životinjama. Priprema kućnih ljubimaca za bebin dolazak	293

POROĐAJ

52. Bitan je stav – psihička priprema za porođaj	301
53. Da, da, možete (i treba) da pripremite svoje telo za porođaj!	305
54. Prirodan porođaj, carski rez, vaginalni porođaj posle carskog reza – različite vrste porođaja.	308
55. Povratak u klupu – izbor škole za trudnice	332
56. Izbor mesta gde ćete se poroditi	326
57. Priprema za porođaj kod kuće	334
♦ Moja priča... Agata	338
58. Ko će biti uz vas na porođaju? Pratilac u porođajnoj sali .	341
♦ Moja priča... Darija	344
59. Zanimanje: babica	347
60. Zanimanje: dula	351
61. Plan porođaja – oksimoron ili korisna praksa?	354
62. Pakujte se! Šta da ponesete u porodilište?	358
63. Je li to to? Kako da znate da je porođaj počeo?	364
♦ Moja priča... Olga.	368
64. Joj! Metode ublažavanja porođajnih bolova	370
65. Krv iz pupčane vrpce – šta sve znamo do danas? . . .	376
66. Dete briljira! O Apgar skor	380
67. Kengur pozicija – predivna bliskost s bebom odmah po rođenju	382
68. Dojenje – priprema u trudnoći.	385

POSTPOROĐAJNI PERIOD

69. Postporođajni period – važno vreme posle porođaja. Fiziološki aspekt	391
---	-----

70. Postporođajni period – važno vreme posle porođaja.
Psihički aspekt 402

SAVETI I TRIKOVI

71. Saveti i trikovi: dobrom organizacijom olakšajte
prve dane materinstva. 407
72. 20 stvari koje možete da radite u trudnoći 410
- ♦ Moja priča... Magdalena 413

SPONTANI POBAČAJ.

**Savetujemo da ova poglavlja pročitate samo ako se,
nažalost, odnose na vas**

73. Gubitak bebe – medicinski aspekt 421
74. Gubitak bebe – psihološki aspekt 426
- ♦ Moja priča... Monika 431
- ♦ Moja priča... Eva 434
- Mi mame smo jake! 437
- (Još malo) pa gotovo... 441
- Šta sledi? 443
- Autorke knjige *Od mama za mame* 445

Draga mama... i tata, bako i deko!

Pred vama je izvanredna knjiga, plod jedinstvenog međunarodnog projekta u kome je učestvovalo više od **1200 žena**. **Svaka je stručnjak u svojoj oblasti a takođe i majka. Među nama ima doktorki, psihološkinja, farmaceutkinja, babica, dula, savetnica za dojenje, dijetetičarki, edukatorki, fizioterapeutkinja i pedagoškinja.** Sve su one odlučile da podele svoju stručnost i praktično znanje o deci, materinstvu i porodici. Više od godinu dana vodile smo duge, zanimljive i emocionalne razgovore s ciljem da za vas zajedno stvorimo jednu vrednu knjigu.

Od samog početka, htele smo da to bude nešto drugačije. Da knjiga bude informativna, jer je pišu žene stručnjaci, a da se u isto vreme zasniva na stvarnom životu. Da bude praktična, jer je pišu majke a ne „teoretičari za odgajanje dece“. Da bude prisna, iskrena i napisana od srca – kao da pričate sa sestrom ili drugaricom.

U ovoj knjizi naći ćete teme koje mi, žene koje već koračaju stazom materinstva, smatramo najvažnijim za svaku majku koja tek treba da krene tom stazom. **Takvih saznanja nije bilo dovoljno kad smo mi započinjale svoju avanturu materinstva.** Nismo se plašile da se uhvatimo u koštac s teškim,

često kontroverznim, temama. Nismo se koncentrisale samo da potrebe deteta, već smo na umu imale i vaše potrebe, kao i potrebe cele porodice – materinstvo je velika promena u životu i vama je potrebna podrška.

Ovu knjigu smatrajte inspiracijom a ne univerzalnim receptom za materinstvo – jer tako nešto ne postoji. Jedinствени su svako dete, svaka majka i svaka porodica.

Slobodno pišite beleške po knjizi, ubacujte kartice i crtajte po njima – i mi to radimo! Ovo je vaš vodič kome možete da se vratite u svakom trenutku.

Ako čitate jednu knjigu o trudnoći i materinstvu, smatramo da bi to trebalo da bude baš ova. Ona sadrži stručna znanja i praktične, koncizne savete – od mama za mame (i celu porodicu!). Ili možda imate neku dragu osobu koju bi oduševio ovaj vredan poklon?

Kao autorke koje su u ovaj projekat uložile mnogo rada, energije i srca, zanima nas da li vam se svidela, da li vam je koristila i da li biste nešto promenili u njoj? Svoje mišljenje možete da nam prenesete kako vam najviše odgovara:

- ◆ contact@MumsToMums.com
- ◆ facebook.com/MumsToMumsBook
- ◆ instagram.com/MumsToMums
- ◆ www.MumsToMums.com

Uživajte u čitanju i srećno! Možete vi to! :)

S ljubavlju,

Barbara Falenta i 1200 mama i stručnjaka

Ne bismo mogle da napišemo ovu knjigu bez sledećih ljudi

Inicijatorka i koordinatorka projekta *Od mama za mame*, krivac za svu ovu frku:

Barbara Falenta – majka dva mala čoveka, Piterova supruga, zaljubljenica u daleka putovanja

Autorke poglavlja knjige *Od mama za mame* – mame i stručnjaci u svojim oblastima, a među njima su doktorke, farmaceutkinje, babice, dule, dijetetičarke, psihološkinje i pedagoškinje. One su često noću radile na knjizi i za računarom provodile svaki slobodan trenutak između svog posla i brige o deci. Kompletni spisak autorki nalazi se na kraju knjige.

Projektni tim – žene koje su vizije i ideje pretvorile u stvarnost:

Kamila – mama troje dece, Tobijasova supruga

Lena – Arletina mama, Majklova partnerka, obožavateljka persijskih mačaka ;)

Violeta – Tošina mama, Tomasova supruga; desna ruka koordinatorke, žena specijalac

Redakcija – profesionalci koji su sate i sate uklanjali zareze s pogrešnih mesta:

Agnes – glavna urednica; Kasildina majka i Majklova supruga;
autorka, urednica, ljubiteljka nosiljki za bebe, bibliofil

Aneta – Frenkova mama, urednica

Aneta – mama Olive i Lene

Eva „Tori“ – autorka, blogerka, urednica

Kejt – Hubertova mama, urednica

Ilustracije u knjizi:

Ksenija – majka dvoje dece, ilustratorka, autorka veb stripova
o materinstvu

Ilustracija na korici i dizajn korice:

Kaja – blogerka, mama dvoje dece

Dobri dusi projekta – žene koje su verovalе u njega od samog početka, koje su prenele svoje znanje, pružale podršku i pomoć u kritičnim trenucima: Agnes B, Agnes V, Aneta, Ana, Kamila, Kaja, Magdalena, Magda, Martina, Violeta

Hvala svima ♡! – Barbara

P.S. Piteru, hvala ti. Preživео si!

*P.P.S. Dragi moji sinovi, htela bih i vama da se zahvalim.
Da nije bilo vas, ova knjiga bi bila napisana šest meseci ranije;).
Ali bez vas, nikad ne bi ni bila napisana ♡.*

Kako se knjiga koristi

Uskoro ćete početi da čitate sedamdeset četiri poglavlja o tome kako možete da se pripremite za dolazak svoje bebe. Svako poglavlje ima svoju autorku ali sva ona su proistekla iz razgovora s preko hiljadu majki.

Da li su razgovori bili zanimljivi i puni emocija? Naravno da jesu. Da li smo uvek bile složne? Naravno da nismo jer nema jednog, ispravnog odgovora na pitanje: „Kako se donosi dete na ovaj svet?“

Nemojte smatrati ovu knjigu univerzalnim receptom za materinstvo jer tako nešto ne postoji. Neka vam to bude skup dragocenih, praktičnih znanja i izvor inspiracije za vas i vaše bližnje. Izaberite ono što smatrate da će koristiti vama i vašoj porodici.

Ako ste posegnuli za ovom knjigom, to znači da ste se opredelili za put savesnog materinstva i čestitamo vam na tome jer znanje i materinski instinkt ne isključuju, već dopunjuju jedno drugo.

Nekoliko praktičnih informacija:

1. Ovaj simbol ► stavljen u zagrade odnosi se na poglavlje o određenoj temi u ovoj knjizi ili u knjigama II i III

(označeno rimskim I, II ili III). Npr. (► II – 36) odnosi se na knjigu II, poglavlje 36.

2. Sadržaj se nalazi na početku knjige.
3. Svi citati navedeni u knjizi proistekli su iz razgovora u grupi *Od mama, za mame*.

Još jednom vas pozivamo da nam prenesete svoje utiske kad pročitate knjigu:

- ◆ na našoj *Fejsbuk* stranici: facebook.com/MumsToMums
- ◆ na stranici goodreads.com (svaka knjiga se ocenjuje posebno)
- ◆ pišite nam na contact@MumsToMums.com

Potražite nas na stranicama:

- ◆ www.MumsToMums.com
- ◆ instagram.com/MumsToMums
- ◆ www.facebook.com/MumsToMumsBook

U planu imamo još projekata za mame! Zašto nam se ne biste pridružili u pisanju sledećeg dela? :)

POČNITE KAKO TREBA

1.

„Imam lepe vesti!“ Kada da kažete da ste trudni?

Jednog dana ugledate dve čarobne crtice na testu za trudnoću... Šta ste prvo osetili? Strah? Euforiju? Uzbudjenje? Gotovo sigurno će vas mučiti neke sumnje i nesigurnost. Kad se vi i otac naviknete na tu situaciju, poželete da dragim osobama saopštite da ste trudni. Kome prvo da kažete i kako? Na to pitanje zapravo i nema idealnog odgovora.

Pre nego što to saopštite drugima, razmislite da li uopšte želite da podelite tu vest pre nego što prođu prva tri meseca. Prvo tromesečje je najrizičnije jer se u tom periodu češće dešavaju pobačaj i druge komplikacije. Ako ste imali poteškoća sa začecem ili ste ranije imali pobačaje, možda nećete odmah hteti da tu vest podelite s ostalima. Katarina piše: „Znam isuviše slučajeva kad su ljudi objavili lepe vesti u četvrtoj ili petoj nedelji a zatim se desio pobačaj. Posle su morali da slušaju pitanja: 'Kad ti je termin?'; 'Je l' znaš pol?' itd.“

Ono što treba da razmotrite jeste i kome prvom želite to da saopštite. Roditeljima? Prijateljima? Margaret je odmah rekla majci i sestrama a „ostalima posle 12. nedelje“. Aneta je slično postupila: „Najbližima u porodici (roditeljima, braći i sestrama) možete da kažete ranije. Svi ostali mogu da čekaju.“

Dobro razmislite kada i kako ćete vest saopštiti na radnom mestu. Doroti upozorava: „Poslodavcu sam saopštila nedelju dana pošto sam uradila test na trudnoću. U mom slučaju, iskrenost se nije isplatila. Pre toga su me planirali za povišicu ali kad su me pitali gde vidim sebe u kompaniji sledeće godine, odgovorila sam: 'Na porodijskom odsustvu'... Ubrzo su zaboravili na povišicu i unapređenje.“ Međutim, ne zaboravite da morate da obavestite poslodavca o trudnoći ako hoćete da iskoristite svoja prava na radnom mestu – recimo, zabranu prekovremenog rada, rad noću ili dizanje tereta. Pošto se prava razlikuju zavisno od države, trebalo bi da proverite koja su prava zaposlenog u vašoj zemlji.

Međutim, najvažnije je to da li uopšte imate potrebu da vest saopštite drugima. Šta vam govori intuicija? Kao što je Ana naglasila, najbolji trenutak jeste onaj kad jednostavno osetite da je došlo pravo vreme da tu vest podelite. Beti je dodala da вреди čekati dok ne budete spremni i to je verovatno i najrazumniji odgovor – jer svaka mama je spremna onda kad to sama oseti.

Glasova i mišljenja ima isto koliko i žena. Nekad možete da o svemu razmislite i sve dobro isplanirate a nekad život napiše scenario umesto vas jer vas možda mučnina snađe u najnezgodnijem trenutku! Ili možda želite da objava vesti o trudnoći bude poseban i nezaboravan trenutak? Jedno je sigurno – uvek slušajte svoju intuiciju i svoje srce. To su dobri i provereni savetnici. ♦

Džoana – supruga i majka. Po zanimanju pedagoškinja za decu s posebnim potrebama a trenutno mama Lene i Džona s punim radnim vremenom.

2.

Tradicionalno ili moderno? Nekad nije lako izabrati ime

Šta uzimamo u obzir kad biramo ime za dete? To je lična stvar i ljudi se često opredeljuju za ime mnogo pre nego što se beba rodi ili čak i pre trudnoće. Na tu odluku utiču razni faktori – evo nekolicine:

- ◆ **Sklonost i iskustvo.** Određena imena odmah odbacujemo jer za nas imaju negativne asocijacije ili u porodici već postoji nekoliko osoba s tim imenom, dok nam se druga odmah svide – recimo, ime naše drage bake ili nekog junaka iz detinjstva. Tu je i pitanje uklapanja imena i prezimena.
- ◆ **Oblik.** Nekima se više sviđaju imena koja ne mogu da se skrate, poput Iva ili Teo, drugi žele imena od kojih može da se napravi deminutiv ali da imaju i zvaničniji oblik (Katarina – Kaja – Kaća ili Boban – Boba – Boki). U porodicama čiji članovi potiču iz različitih kultura – osim sklonosti ka nekom imenu – treba uzeti u obzir i koliko lako ga izgovaraju obe porodice.
- ◆ **Poreklo.** Svaki roditelj postaje stručnjak za onomastiku! To je posebna grana lingvistike koja proučava istoriju i

poreklo vlastitih imena, naročito imena ljudi. Neki ljudi polaze od porekla reči kad biraju ime – npr. Agata na grčkom znači „dobra, divna“ a Sofija znači „mudrost“.

- ♦ **(Skoro) matematičke formule.** Možete da napravite spisak omiljenih imena, ocenite ih poenima i tako izaberete savršeno ime. Možda se vaši roditelji ili roditelji vašeg supružnika neće složiti s izborom ili ćete se čak možda i naljutiti na prijatelje koji su vam „ukrali“ izabrano ime za svoje dete. Ana ima spremno rešenje: „Moram da priznam da je biranje imena za nas bilo pomalo mučno. Nekako smo se više nervirali nego što smo uživali u tome. Zato smo biranju imena za drugo dete pristupili metodično. Prvo smo izabrali deset dopadljivih imena sa spiska koji jednom godišnje objavljuje nacionalni zavod za statistiku. Zatim je svako posebno ocenio imena na skali 1–10 . Uporedili smo rezultate i izabrali tri imena s najvišim ocenama. Zatim smo proverili kako zvuče sa srednjim imenom i prezimenom, kao i koliko su bila popularna u poslednjih nekoliko godina – i na kraju smo izabrali najmanje popularno.“
- ♦ **Početno slovo.** Deci možete da date imena koja počinju istim slovom – recimo, Maja, Marko i Mateja.
- ♦ **Verski razlozi.** Nekad možete da proverite da li postoji svetac sa izabranim imenom. Agata piše: „Mi smo hteli da damo ime s dugom kulturološkom tradicijom i da deca imaju sveca zaštitnika.“
- ♦ **Utica j imena na karakter.** Misli o budućnosti dece takođe mogu da budu važne. Megi piše: „Meni je bitno značenje imena jer puno pažnje polažem na to da dete jednog dana postane dobar suprug / dobra supruga. Tome dajem najveći prioritet. Mislim da ime ima jak uticaj na karakter.“

Lista popularnih imena. Svake godine se objavljuju nezavisne liste popularnih imena. Najpouzdanije su one koje sastavljaju državne službe i koje se zatim objavljuju na raznim sajtovima. Postoji i nekoliko knjiga s imenima u kojima se uvek navode brojne detaljne informacije o poreklu, značenju i karakternim osobinama za svako ime. Međutim, kao roditelji, ne zaboravite prvo i najvažnije – ime ni na koji način ne sme da naružuje niti da povređuje dete. Detetu može biti problem ako ima strano, neuobičajeno ime koje se izgovara ili piše na različite načine. Imajte na umu i to da se puno, zvanično ime koristi u službenim prilikama i na dokumentima (lične karte, školske diplome itd.) i da ne sme da bude dvosmisleno. Naravno, porodica i prijatelji mogu da koriste skraćenu verziju imena koja im se sviđa.

Jedno ili dva imena? Iako вреди posvetiti više pažnje prvom imenu, srednje ime nosi manji, ali često i ne manje važan, emotivni naboj. Roditelji ga obično daju kao uspomenu na preminule članove porodice ili druge ljude koji su im važni. Kao još jedan mogući razlog je i želja da ime ostane u porodici. Drugim rečima, lično ime jeste ono koje nam se sviđa a srednje ime se daje po deki ili baki. Neki kažu da uopšte nema potrebe za srednjim imenom jer tako samo morate duže da se potpisujete na dokumentima i unosi se zabuna. U praksi, nekad se dešava da roditelji ili bake i deke decu zovu srednjim imenom, što znači da se lično ime – brižljivo izabrano – pojavljuje samo u dokumentima.

Kako da izbegnete greške i nesporazume prilikom izbora imena za svoju bebu? Roditelji često imaju neizdrživu potrebu da svojoj deci daju toliko neobična imena da je čak i matičarima teško da odluče da li da ih prihvate ili odbiju. Savetujemo vam da se upoznate sa stavovima nacionalnog tela nadležnog za

upotrebu jezika u vašoj zemlji. Postoje smernice o pravilima koja treba da se poštuju – npr. da li je ispravno Kler ili Klara, Kimena ili Ksimena, Johan ili Jovan. ♦

Margaret – mama Ane, Metjua i Kube, vlasnica kreativnog kafea.
Dominika – ICF kouč, supervizor.

VAŠA BEBA

Zdravlje i razvoj

3.

Ja rastem i rastem! Glavne faze bebinog razvoja u trudnoći

Pozitivan test na trudnoću obično izaziva mnogo pomešanih, često jakih osećanja. Misli vam se roje u glavi: „Šta sad?“, „Hoću li se snaći?“, „Kad da odem kod lekara ili ginekologa?“. Kad vas prođe prvi talas emocija, treba da se spustite na zemlju i realno pristupite situaciji. Dve crtice. U redu, trudna sam. Koliko sam nedelja trudna? Koliko je velika moja beba sada?

Na početku... Oplodnja nije ništa drugo do spajanje jajne ćelije i spermatozoida od čega nastaje zigot. Posle prve deobe zigota nastaju dve ćelije. Trećeg dana razvoja zigot dostiže fazu morule (8–16 ćelija) u kojoj se obrazuje viševićijska blastocista u naredna dva do tri dana. Otprilike 12. dana života u materici, ona se potpuno ugnezдила, tj. usadila u zid materice. U pre-natalnom razvoju ljudskog embriona razlikuju se tri perioda: faza preembrionalnog razvoja (prva nedelja života u materici), faza embrionalnog razvoja, poznata i kao faza organogeneze (od 2. do 8. nedelje), i faza fetalnog razvoja (od 9. nedelje posle oplodnje do kraja trudnoće).

Dve crtice i šta dalje? Pošto uradite test na trudnoću iz apoteke, uzmite kalendar i setite se koji je bio prvi dan poslednje

menstruacije. Zašto? Prvi dan poslednje menstruacije računa se kao početak trudnoće. Dakle, oplodnja se zapravo odvija u 2. nedelji trudnoće. Da, zvuči čudno ali da bi se izračunao datum porođaja, polazi se od te pretpostavke. Zatim možete da odete kod lekara i uradite test krvi na hormon koji se luči u trudnoći – humani horionski gonadotropin (hCG). Prvog dana očekivane menstruacije, pod pretpostavkom da imate redovan ciklus, vrednost hCG testa već bi trebalo da bude oko 200 IU/L. Budući da se vrednost hCG udvostručuje na svakih 48 sati, na osnovu toga možemo da zaključimo da se trudnoća razvija. Rezultat hCG testa je pozitivan? Vreme je da zakažete pregled kod ginekologa! Gestacijski mešak se vidi tek krajem 5. nedelje trudnoće. To je važno jer ako je u toj fazi vrednost hCG veća od 1000 IU/L a gestacijski mešak se ne vidi, nažalost moguće je da se radi o vanmateričnoj trudnoći pa zato to svakako treba proveriti.

Prvi ultrazvuk. U ranoj trudnoći (do 11. nedelje) treba da obavite barem jedan ultrazvučni pregled da bi se potvrdila trudnoća, kao i da bi se utvrdilo u kom je položaju beba i u kojoj je fazi razvoja. U tom periodu ultrazvučni pregled se obično radi vaginalno, mada to zavisi i od zemlje u kojoj ste. Tek kasnije, kad fetus bude dovoljno veliki, ultrazvučni pregled se izvodi preko trbušnog zida.

Prvi ultrazvučni pregled se obično radi približno tri nedelje posle oplodnje, što je otprilike 5. nedelja zdrave trudnoće. U toj fazi, trebalo bi da već postoji gestacijski mešak ali se još uvek ne vidi žumančana kesa koja se pojavljuje nekoliko dana kasnije (iz nje se kasnije razvija posteljica). Otkucaji srca fetusa još uvek ne mogu da se registruju. Otprilike dan-dva pošto se pojavi žumančana kesa, vidi se embrion dužine oko 3 mm (CRL; eng. *crown-rump length* – *dužina od temena do trtice*). Trebalo bi da tada lekar može da registruje i otkucaje srca. Ta dugo očekivana pulsirajuća tačka javlja se krajem 6. nedelje trudnoće i vidi se

na ultrazvuku. Može se desiti da na tom pregledu ginekolog ne uspe da registruje otkucaje srca i zato od vas zatraži da ponovo dođete za nekoliko dana. To se dešava i ne treba da brinete zbog toga jer je trudnoća možda u ranijoj fazi nego što je prvobitno procenjeno. S druge strane, ako se gestacijski mešak jasno vidi u 6. nedelji trudnoće a žumančana kesa se ne vidi, moguće je da se radi o tzv. praznom fetalnom jajetu. Ako lekar ne registruje otkucaje srca dok beba ne naraste do 6 mm (CRL), to znači da se trudnoća nažalost ne razvija pravilno.

Čim se vide otkucaji srca, može se proveriti bebin srčani ritam koji je u početku usklađen s majčinim srčanim ritmom i postepeno se ubrzava do ciljanog ritma od 160 otkucaja u minuti. Sada – od 8. nedelje trudnoće – obično je vreme za procenu bebinog srčanog ritma.

O potpuno razvijenoj posteljici možemo da govorimo tek krajem prvog tromesečja trudnoće. Njene osnovne funkcije su: razmena gasova između majke i fetusa, snabdevanje bebe hranljivim materijama neophodnim za njen razvoj, eliminacija produkata metabolizma i proizvodnja mnogih hormona neophodnih u trudnoći.

Kako se beba razvija? Svaka nedelja trudnoće donosi ogromne promene u telu fetusa koji se razvija:

- ◆ 5 – vidljiv gestacijski mešak sa žumančanom kesom,
- ◆ 6 – javlja se srčani ritam,
- ◆ 7 – pojavljuju se ruke i noge, srce kuca jače i počinju da se formiraju pluća,
- ◆ 8 – jasno se vidi glava i ... repić koji će nestati tokom naredne nedelje,
- ◆ 9 – embrion već ima očne kapke, postoji opna između prstiju na rukama i nogama,