



5. týždeň tehotenstva - 5. tt

TEHOTENSTVO

ČLÁNOK

APR 19, 2022

2 MINÚT

Práve sa nachádzate v 5. tt. Napriek tomu, že je dieťaťko zatiaľ veľké len ako hrášok, nepodceňujte ho, rastie ako z vody. Nižšie nájdete informácie o piatom týždni.

Vývoj dieťaťka

Aj keď to na pohľad nie je vidieť, dieťaťku rýchlo rastie mozog. **Objavujú sa dve hemisféry**, z ktorých bude mozog zložený. Zároveň sa začínajú **objavovať zmyslové orgány** - rysujú sa oči a uši, základy nosa a úst a celá tvár. Úžasným spôsobom sa

postupne formuje dýchacie a tráviace ústrojenstvo. Srdce dieťaťa je teraz také vyvinuté, že sa stáva zreteľnejšie. Ak už teraz pôjdete na ultrazvuk, **môžete vidieť jeho tlčúce srdce**. Je to na neuverenie, ale v maternici sa pomaly ale iste vyvíja malá ľudská bytosť.

Vaše telo

V piatom týždni tehotenstva možno budete cítiť, že sa niečo zmenilo. Tento pocit má už v tejto rannej fáze mnoho žien. Možno sa cítite viac nervózna a podráždená než obvykle. To je spôsobené hormonálnymi zmenami, ktoré majú vplyv na Váš psychický stav, ale prejavujú sa aj na Vašom tele. Možno sa Vám zdá, že máte plnšie prsia a niektoré ženy pociťujú pnutie alebo dokonca miernu bolesť v oblasti panvy spôsobenú intenzívnym prekrvením. To všetko je normálne a k tehotenstvu tieto pocity patria.

Výživa

Možno Vám býva zle od žalúdka. Ranné nevoľnosti sa bohužiaľ nevyskytujú len ráno. Nanešťastie sú takmer nutnou súčasťou procesu, počas ktorého si Vaše telo zvyká na všetky zmeny. Existujú spôsoby, ako tieto nepríjemné stavy zmierniť. Po prvé sa snažte nevynechávať raňajky. Dodajú Vám sacharidy nutné na to, aby Vaše telo mohlo vstúpiť do nového dňa v dobrej forme, a môžu pomôcť zmierniť nevoľnosť. Tiež môžete skúsiť **naplánovať si viacero menších jedál cez deň**. K trom hlavným jedlám pridajte malú desiatu a olovrant. A neznepokojujte sa, ak na začiatku tehotenstva kvôli vracaniu trochu schudnete. Je to len prechodná záležitosť. V neposlednom rade by ste nemala zabúdať **piť veľa vody**, aby telo bolo dobre hydratované.

Tipy

Ako s istotou poznáte, že ste tehotná? Prvým klasickým poznávacím znamením je vynechanie menštruácie. V piatom týždni už je možné **tehotenstvo spoľahlivo potvrdiť tehotenským testom**. Ale aby ste si mohla byť stopercentne istá, musíte navštíviť lekára. Čím skôr, tým lepšie. Nielen preto, aby Vám tehotenstvo s istotou potvrdil, ale tiež preto, že môže zmierniť riziko prípadných komplikácií. Lekár môže napríklad posúdiť, či sa oplodnené vajíčko správne uhniezdilo v maternicovej stene, zistí vašu krvnú skupinu a určí krvný obraz alebo prítomnosť protilátok vo vašom tele. Tiež vypočíta pravdepodobný termín pôrodu, čo je celkom dôležité pre ďalšie plánovanie. **Prvá prehliadka by mala prebehnúť medzi 6. a 10. týždňom tehotenstva**. Čo sa bude diať v 6. týždni?