



8. Raskausviikko

RASKAUS

ARTIKKELI

SEP 5, 2022

2MIN

Vauvasi on nyt mustikan kokoinen. Hän on pää-perämitaltaan noin 11,5 mm pitkä.

8. raskausviikko - useat elimet alkavat muodostua

Pienestä lapsestasi kehittyy todellinen pieni ihminen! Nyt sekä sormet että varpaat ovat täysin kehittyneet ja hän voi jopa liikuttaa peukaloa etusormeaa vasten. Suolisto kasvaa edelleen ja se on vauvan syntyessä täydet kolme metriä - melko vaikuttavaa! Myös virtsateitä ja sukuelimiä hoitava elinjärjestelmä kehittyy. Vauvan sukupuoli ei ole vielä näkyvissä, vaikka se on jo geneettisesti määritelty. Kahdeksannen viikon loppuun mennessä vauvan sydän- ja verisuonijärjestelmä on paikallaan. Kun olet 8.

raskausviikolla ja käyt ultraäänitutkimuksessa, voit kuulla pienen sydämen lyövän noin 110-160 kertaa minuutissa.

Tämän raskausviikon aikana kropalle tapahtuu paljon

Nyt kun olet 8. raskausviikolla, alat huomata kehossasi muutoksia. Jotkut naiset saattavat laihtua aluksi, toisten paino taas saattaa alkaa nousta. Raskaus alkaa näkyä yllättävän aikaisin. Älä huoli, jos painosi ei nouse ensimmäisten viikkojen aikana, vaan ehkä päinvastoin laihdut hieman. Syynä ovat hormonaaliset muutokset sekä huono ruokahalu ja pahoinvointi. Myös sinun painosi alkaa kohta nousta.

8. raskausviikolla - juo paljon vettä!

On aika tankata vettä! Muista juoda runsaasti vettä koko raskauden ajan. Suuri osa verestäsi on vettä ja veren tilavuus lisääntyy merkittävästi raskauden aikana, jotta vauvasi saa kaikki tarvittavat ravintoaineet. Vältä kuivumista juomalla vähintään 1,5 litraa vettä päivässä, jopa enemmän, jos ulkona on kuuma. Rajoita mehun, virvoitusjuomien sekä kahvin ja teen juomista välttääksesi kohdussasi kasvavan vauvan altistumista piristeille, kuten kofeiinille ja sokerille.

Onko painosi noussut paljon 8. raskausviikoon mennessä?

"Olen kahdeksannella raskausviikolla ja olen lihonut jo 5 kg! Onko se normaalia?" Tunnistatko itsesi tästä? Voimme vakuuttaa sinulle, että se, kuinka paljon painosi nousee ja milloin se nousee, on erittäin yksilöllistä. Tästä huolimatta on suhteellisen harvinaista, että paino nousee paljon alkuraskaudesta - ota asia rohkeasti puheeksi neuvolassa varmistaaksesi, että kaikki on hyvin. Jos painosi oli keskimääräistä alhaisempi ennen raskautta, sinulla ei todennäköisesti ole mitään hätää. Jos toisaalta olit normaali- tai ylipainoinen ennen raskautta, voi olla hyvä idea keskustella neuvolassa painon noususta ja siitä, kuinka voit koostaa ruokavaliosi tulevaisuudessa.