



11. tjedan trudnoće: razvoj bebe i prehrana

TRUDNOĆA

ČLANAK

LIST. 15, 2024

2

Kad biste mogli pogledati unutra, vidjeli biste tanke male dlake koje se razvijaju na obrvama Vaše bebe i iznad njezine usne. Pročitajte više o 11. tjednu trudnoće!

Razvoj bebe u 11. Tjednu trudnoće

Od tjemena do trtice, Vaša beba je u 11. tjednu trudnoće sada duga impresivnih 6 cm, veličine veće rajčice. Ovo je još jedan tjedan pun događaja u tvom tijelu. Živčane se stanice nastavljaju množiti čak i ako, za sada, još ne postoje veze između njih u mozgu. Međutim, u leđnoj moždini počinju se stvarati neuronski krugovi u mišićima i oko njih. To znači da će Vaša beba uskoro izvoditi refleksne pokrete.



Vaša je beba
veličine
Rajčice

Vaše tijelo u 11. Tjednu trudnoće

U 11. tjednu trudnoće pojas na hlačama Vas počinje malo zatezati i grudnjak Vam postaje malo tijesan. U prosjeku, buduća majka teži oko 0,5 do 2,0 kg više pred kraj prvog tromjesečja. Zanimljivo je da beba čini najmanji udio povećanja težine. S oko 10 grama, ona je još uvijek prava laka kategorija. Većina težine je zbog proširene maternice, posteljice i amnionske tekućine.

Prehrana

Da biste izbjegli gubitak koštane mase, neophodno je da jedete hranu koja osigurava da i Vi i Vaša beba dobijete adekvatnu količinu kalcija. Kalcija ima u mlijeku i mliječnim proizvodima, ali i u nekim vodama bogatim kalcijem. Također se nalazi u većini zelenog lisnatog povrća i sjemenkama sezama. Razmislite o 4 porcije mliječnih proizvoda dnevno i vodi bogatoj kalcijem kako biste zadovoljili svoje potrebe. Vaš liječnik bi mogao smatrati korisnim uzimanje kalcija kao dodatka prehrani, da se osigura dovoljna količina svaki dan.

Savjeti

Možda se nadate da će beba naslijediti Vašu boju očiju ili vrstu kose, ali što je s Vašim alergijama? Ako imate ekcem, alergiju na pelud ili astmu, postoje načini na koje možete smanjiti šanse da i Vaša beba pati od toga.