



Karolina Laskowska

poradnik
ciąża

Rozwój dziecka
tydzień po tygodniu

Sposoby na ciążowe
dolegliwości

Przygotowania do porodu

Kompletowanie wyprawki

Niezbędna lista badań



Karolina Laskowska

poradnik
cięża

konsultacja:
dr n. med. Marcin Skutil



Tekst: **Karolina Laskowska**

Konsultacja: **dr n. m. Marcin Skutil**

Redakcja: **Agnieszka Marekwica**

Korekta: **Olga Smolec-Kmoch**

Projekt makiety i opracowanie graficzne: **Agata Mościcka**

Projekt okładki: **Aleksandra Zimoch**

Ilustracje na okładce: **Dreamstime.com**: © Stepanenko Oksana,

© Yana Coropets, © Sudarat Wilairat

Część *Ćwiczenia poprawiające sylwetkę* pochodzi z książki *5 minut dla kręgosłupa*,

dr Anna Kołcz-Trzęsicka, dr Anna Żurowska, dr Piotr Józefowski,

dr hab. Małgorzata Paprocka-Borowicz, Wydawnictwo SBM

Autorka, konsultant i Wydawca dołożyli wszelkich starań, by tekst książki był rzetelny, nie ponoszą jednak odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki wykorzystania zawartych w niej informacji.

Copyright for text, cover and layout © Wydawnictwo SBM, 2022

Warszawa 2022



Wydawnictwo SBM Sp. z o.o.

ul. Sułkowskiego 2/2

01-602 Warszawa

www.wydawnictwosbm.pl

ISBN 978-83-8222-869-4

Spis treści

Na dobry początek.....	7
Pierwszy trymestr.....	9
Jak możesz się dowiedzieć o ciążę?	10
Rozwój dziecka.....	12
Co dzieje się w kolejnych tygodniach?	13
Dolegliwości pierwszego trymestru i jak sobie z nimi radzić	14
Mdłości i wymioty.....	15
Zawroty i bóle głowy.....	17
Senność, osłabienie, zmęczenie.....	19
Bóle podbrzusza.....	20
Zmiany w piersiach.....	21
Lekkie plamienie, któremu nie towarzyszą skurcze	23
Częste oddawanie moczu.....	24
Żylaki, zaparcia i obrzmiała miednica	26
Nadmierne wydzielanie śliny i metaliczny posmak w ustach.....	29
Zmiany skórne	30
Obniżone lub podwyższone libido	32
Zwiększona wydzielina z dróg rodnych.....	34
Zachcianki i awersje pokarmowe	36
Dekoncentracja i wahania nastroju	38
Cięża mnoga.....	40
Akceptacja ciąży	42
Badania w pierwszym trymestrze ciąży.....	42
Morfologia	42
Glukoza na czczo	44
Grupa krwi z oznaczeniem czynnika Rh	45
Oznaczenie poziomu przeciwciał anty-Rh	46
Serologia kiły	46
Toksooplazmoza.....	47
Przeciwciała różyczki IgG.....	47
HIV z antygenem p24 (test COMBO)	47
Przeciwciała anty-HCV	48
Badanie poziomu TSH.....	48
Cytologia	49
Badanie ogólne moczu	49

Badania prenatalne.....	50
Badanie wewnętrzne.....	50
Badanie USG dopochwowe lub przez powłoki brzuszne	51
Ciąża zagrożona lub powikłana.....	51
Gdy już wiesz, że jesteś w ciąży.....	53
Znajdź dla siebie najlepszego lekarza.....	53
Wspierająca położna.....	54
Czas do szkół.....	54
Ruszał się.....	55
Jedź mądrze.....	56
Rozpoznaj emocje.....	58
Obowiązki wobec pracodawcy.....	58
Drugi trymestr	61
W epicentrum ciąży.....	62
Czas decyzji.....	62
Porozmawiaj z szefem.....	62
Szkółka inna niż wszystkie	63
Fizjoterapia	67
Pierwsza część wyprawki dla dziecka	71
Pierwsze ruchy dziecka	78
Rosnący brzuch	80
Rozwój dziecka.....	81
Dolegliwości drugiego trymestru ciąży.....	86
Dynamiczne ruchy dziecka	86
Bóle podbrzusza i brzucha	87
Zaparcia, żylaki i hemoroidy.....	88
Wilczy apetyt	90
Swędząca skóra na brzuchu i rozstęp.....	91
Bóle pleców	93
Inne typowe objawy ciąży.....	94
Badania w drugim trymestrze ciąży	95
Morfologia	95
Badanie moczu.....	95
Badanie wewnętrzne oraz USG.....	96
Doustny test tolerancji glukozy (DTTG)	97
Badania prenatalne.....	98
Najczęstsze choroby rozwijające się w drugim trymestrze ciąży.....	100
Nadciśnienie tętnicze ciąży.....	100

Stan przedrzucawkowy i rzucawka	101
Cukrzyca ciążowa	102
Zagrożenie porodem przedwczesnym	105
Nieustające infekcje pochwy	107
Rozpoznanie łożyska błoniastego lub łożyska przodującego	108
Nadczynność lub niedoczynność tarczycy	109
Cholestaza w ciąży	110
Porozmawiajmy o porodzie	111
Przygotowanie oddechowe	114
Ćwiczenia, które pozwolą oswoić się z bólem i pozbyć się lęków	115
Relacje z partnerem i przyjaciółmi	119
Współżycie seksualne	120
Trzeci trymestr	123
Ostatnie trzy miesiące	124
Warsztaty oddechowe i nauka parcia po 30. tygodniu ciąży	124
Ruch jest najważniejszy	126
Trening krocza	128
Plan porodu	128
Bliskie wsparcie	128
Przygotowanie do porodu	129
Przebieg porodu	130
Łagodzenie bólu porodowego	131
Po porodzie	131
Postępowanie z dzieckiem po porodzie	132
Co zabrać do szpitala	133
Torba mamy	133
Rozwój dziecka	136
Badania w trzecim trymestrze ciąży	139
Badania USG	140
Badania krwi i moczu	140
Diagnostyka infekcji	141
Posiew GBS	141
Badanie na krzepliwość krwi	142
USG z oceną przepływów w naczyniach pępowinowych	142
Badanie KTG	142
Dolegliwości w trzecim trymestrze ciąży	144
Bóle pleców	144
Rwa kulszowa	145

Ból cieśni nadgarstka.....	146
Obrzęki.....	147
Zgaga.....	148
Problemy z oddychaniem	149
Bóle nóg.....	149
Biegunki.....	150
Uwalnianie się czopa śluzowego.....	151
Ciekące mleko z piersi	152
Skurcze przepowiadające	153
Rozpieranie w biodrach	154
Ból w pochwie.....	155
Częste oddawanie moczu.....	155
Trudności ze snem i znalezieniem dogodnej pozycji	155
Zmęczenie.....	156
Termin porodu	157
Naturalne metody indukcji porodu.....	157
Objawy zwiastujące poród	159
Objawy porodu	160
Najczęstsze niepokojące sytuacje w trzecim trymestrze ciąży.....	162
Cięża przenoszona.....	162
Indukcja porodu.....	162
Balonik w szwycie macicy	164
Oksytocyna	165
Poród przedwczesny	167
Krwawienie i oddzielenie się łożyska	169
Położenie miednicowe dziecka	170
Przedwczesne pęknięcie pęcherza płodowego	171
Przygotowanie do porodu rodzinnego.....	172
Zadania osoby towarzyszącej w porodzie rodzinnym	173
Współżycie seksualne	174
Poród.....	177
Wybór miejsca do porodu	178
Cztery okresy porodu.....	178
Pierwszy okres porodu	178
Drugi okres porodu.....	180
Trzeci okres porodu.....	183
Czwarty okres porodu.....	184
Ćwiczenia poprawiające sylwetkę	186

Na dobry początek

Ciąża to dziewięć najbardziej ekscytujących i najważniejszych miesięcy w życiu kobiety. W jednej chwili będziesz się cieszyć, że już niedługo weźmiesz na ręce swoje długo wyczekiwane dziecko, chwilę potem poczujesz strach przed bólem porodowym i zaczniesz mieć obawy, czy sprawdzisz się w roli mamy.

Ciąża dzieli się na trzy trymestry, z których każdy jest inny pod względem samopoczucia, najczęstszych dolegliwości oraz przeprowadzanych badań. Dobrze, abyś zaplanowała ten czas jak najlepiej, by przygotować się do zbliżającego się porodu. Każdego miesiąca będziesz się spotykała z lekarzem prowadzącym ciążę, zdobywała wiedzę od swojej położnej oraz w szkole rodzenia, a także uczyła się łagodzenia bólów porodowych, m.in. poprzez regularne ćwiczenia mięśni dna miednicy oraz zastosowanie odpowiednich technik oddychania.

W poradniku znajdziesz odpowiedź, na które sygnały wysyłane przez twoje ciało powinnaś zwrócić szczególną uwagę, a którymi nie warto się przejmować. Poznasz procesy zachodzące w twoim organizmie oraz dowiesz się, jak rozwija się twoje dziecko. Zaplanujesz każdy trymestr ciąży, nauczysz się sporządzać plan porodu oraz skompletujesz wyprawkę dla siebie i dziecka.

Na każdym etapie ciąży możesz czuć się inaczej pod względem fizycznym oraz emocjonalnym, dlatego w poszczególnych rozdziałach znajdziesz opis typowych dolegliwości ciążowych oraz sposoby, jak sobie z nimi poradzić. Podane są także informacje o badaniach przeprowadzanych w kolejnych trymestrach ciąży oraz interpretacje ich wyników.

Większość zaleceń zamieszczonych w tej książce opartych jest na naturalnych i jednocześnie skutecznych metodach zapewniających bezpieczeństwo rozwijającemu się dziecku.





Pierwszy trymestr

Jak możesz się dowiedzieć o ciążę? » s. 10

Rozwój dziecka » s. 12

Dolegliwości pierwszego trymestru i jak sobie z nimi radzić » s. 14

Ciąża mnoga » s. 40

Akceptacja ciąży » s. 42

Badania w pierwszym trymestrze ciąży » s. 42

Ciąża zagrożona lub powikłana » s. 51

Gdy już wiesz, że jesteś w ciąży » s. 53

Fakty i mity » s. 59

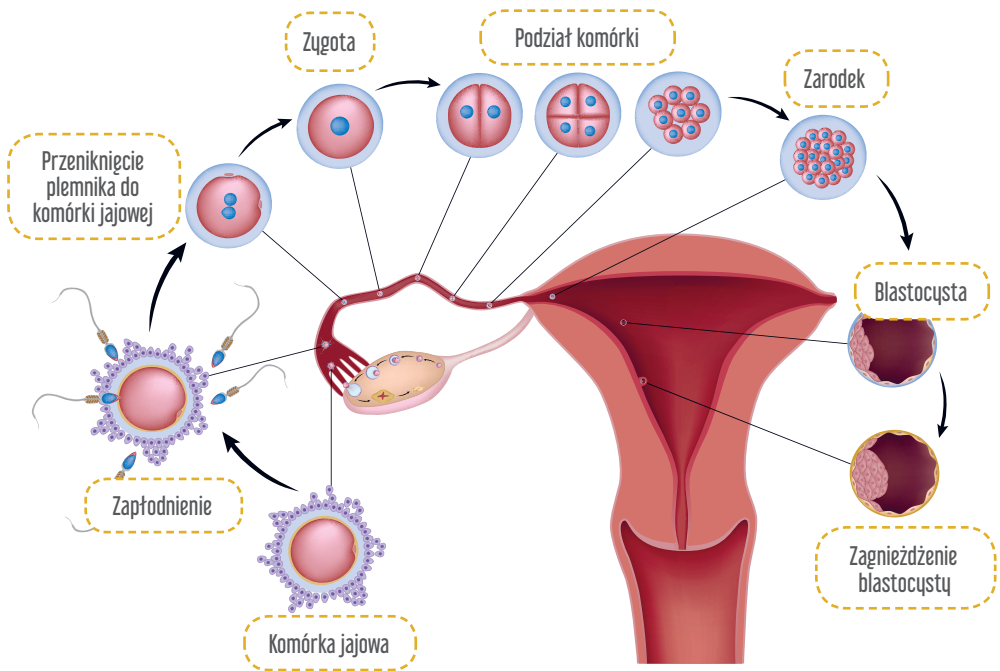
Jak możesz się dowiedzieć o ciążę?

Jako kobiety mamy wyczuloną wrażliwość i intuicję, dlatego często czujemy, że coś się wydarzy. Podobnie jest z ciążą – zanim ten fakt zostanie potwierdzony badaniami, wiele z nas odczuwa ekscytację i wie, że coś się wkrótce stanie. Jeśli jesteś zdrowa i twoje cykle są prawidłowe, a miesiączka się spóźnia, to niemal jest pewne, że jesteś w ciąży. Organizm w takiej sytuacji wysyła sygnały, że dzieje się coś ważnego, a wtedy pojawiają się różne objawy fizyczne i odczuwamy niekiedy zaskakujące nas emocje.

By potwierdzić swoje przypuszczenia, warto wykonać test ciążowy. W aptece sprzedawane są testy płytkowe, które są dość dokładne, ponieważ ich wiarygodność wynosi 98%. Gdy w cyklu miesięczkowym występują jakieś odchylenia od normy, wynik najlepiej potwierdzić dwoma testami różnych firm. Test można wykonywać o dowolnej porze dnia, najlepiej jednak zrobić to rano, ponieważ jeśli jesteś w ciąży, w moczu porannym znajduje się najwięcej hormonu beta gonadotropiny kosmówkowej (hCG), świadczącego o zaczątku ciąży.



Badanie USG przezbrzuszne wykonuje się najczęściej od 11. tygodnia ciąży



Wynik odczytuje się już po kilku minutach – jeśli jest pozytywny, uśmiechnij się, zamknij oczy i spokojnie odetchnij. Bądź szczęśliwa.

Kolejnym krokiem jest wybór lekarza prowadzącego i umówienie się na prywatną lub realizowaną w ramach NFZ wizytę, by potwierdzić ciążę podczas badania USG. Na spotkaniu postaraj się być sobą i nie obawiaj się rozmowy z lekarzem. Dobrym pomysłem jest zapisanie swoich pytań, np. w telefonie, by o niczym nie zapomnieć. Pamiętaj, że pierwsza wizyta wcale nie musi się odbyć u lekarza prowadzącego ciążę, ponieważ możesz go wybrać później. Jest ona po to, by potwierdzić twoje przypuszczenia. Lekarz wykona badanie ginekologiczne oraz USG, które w pierwszym trymestrze przeprowadza się zazwyczaj poprzez sondę wprowadzaną do pochwy. Tego typu badanie przeprowadzane jest najczęściej do II. tygodnia ciąży, ponieważ tylko badaniem dopochwowym można zobrazować wczesną ciążę. Na obrazie ultrasonograficznym już w czwartym tygodniu widać pęcherzyk żółciowy, a w piątym można zobaczyć zarodek.

Lekarz na podstawie badania ultrasonograficznego obliczy przewidywalny termin porodu. Może go także podać, wyliczając go na podstawie terminu twojej ostatniej miesiączki. Jest to jednak tylko przypuszczalna data, ponieważ za donoszoną ciążę uznaje się jej 38. tydzień. Dziecko może się także urodzić

do 14 dni po terminie. Wszystko będzie zależało od twojej wrażliwości hormonalnej, stanu emocjonalnego, funkcjonowania ciała oraz od samej dojrzałości i gotowości ze strony dziecka.

Na wizytę włóż wygodne ubranie, najlepiej sukienkę lub spódniczkę, abyś czuła się komfortowo. Możliwe, że gabinet, który odwiedzisz, jest wyposażony w jednorazowe spódniczki oraz kapcie. Obecnie w większości z nich znajduje się łazienka z bidetem, gdzie można się przygotować do badania.

Lekarz zbada cię wewnętrznie przez pochwę, czyli ginekologicznie. Jednym z sygnałów, że prawdopodobnie jesteś w ciąży, będzie rozpułchnienie narządów rodnych szyjki macicy i macicy. Możliwe, że podczas pierwszej wizyty lekarz wykona też badanie cytologiczne, czyli pobierze materiał z szyjki macicy. Jeśli potwierdzi ciążę, zgodnie z nowym rozporządzeniem ministra zdrowia założy kartę ciąży.

Lekarza prowadzącego powinnaś odwiedzać raz w miesiącu. Odtąd badania laboratoryjne i wizyty kontrolne wypełnią twój grafik do czasu porodu.

O co chodzi z hormonem hCG?

Przed wizytą możesz wykonać odpłatne badanie w punkcie pobrań laboratoryjnych z krwi z żyły, aby określić poziom stężenia hormonu gonadotropiny kosmówkowej (hCG). Wytwarza go zarodek zagnieżdżający się w błonie śluzowej macicy. Wysoki poziom hormonu (norma jest do 5 mIU/ml) wskazuje na obecność ciąży. W 12. tygodniu ciąży może on osiągnąć poziom nawet 137000 mIU/ml. Do tego badania nie musisz być na czczo. Wynik otrzymasz już po kilku godzinach drogą elektroniczną. Możesz go wydrukować i zabrać na wizytę do lekarza.

Rozwój dziecka

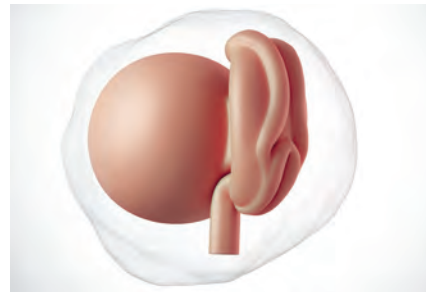
Podczas pierwszego trymestru pęczek komórek zmieni się w zarodek długości około 80 milimetrów. W tym okresie, trwającym pierwsze 12 tygodni ciąży, nazywanym czasem organogenezy, tworzą się najważniejsze organy dziecka, m.in. mózg, serce, nerki, wątroba, a także mięśnie i kości. Pierwsze

osiem tygodni organogenezy to czas embrionalny, kiedy zarodek zagnieżdża się w macicy. Od dziewiątego tygodnia wszystkie organy są już ukształtowane, w tym serce, które zaczęło bić po szóstym tygodniu i które możesz usłyszeć podczas badania w gabinecie lekarskim – to bardzo emocjonujący moment. W 12. tygodniu ciąży widoczny jest zarys kręgosłupa, co oznacza, że etap organogenezy jest już zakończony. Od tego momentu dziecko przestaje być zarodkiem i określa się je jako płód.

Co dzieje się w kolejnych tygodniach?

3. i 4. tydzień

Po zagnieżdżeniu się zapłodnionej komórki w błonie śluzowej macicy następuje podział na zarodek, kosmówkę i worek owodniowy. W ciągu kilku dni pęcherzyki się ze sobą połączą i rozpocznie się ich dynamiczny podział na narządy wewnętrzne.



5. tydzień

Kształtuje się serce, które wraz z układem krwionośnym najwcześniej podejmie pracę. Zbudowane jest z dwóch niewielkich kanalików zwanych cewami sercowymi. W tym czasie formuje się również profil z widoczną wystającą częścią nosową i zaczątkami jamy ustnej oraz tworzy się cewa nerwowa, która przekształci się w mózg i rdzeń kręgowy.



6. i 7. tydzień

Od szóstego tygodnia cewa nerwowa zaczyna się powoli zamykać i powstaje mózg. Rączki i nogi zbudowane są z chrząstki, z której później wyrastają palce. W tym czasie dziecko mierzy się od czubka głowy do najniższej położonej części miednicy. Inny pomiar byłby niedokładny, ponieważ nogi dziecka są podkurczone i nie da się precyzyjnie zmierzyć ich długości.





W szóstym i siódmym tygodniu ciąży zarodek osiąga długość od 5 do 6,5 milimetra. Z narządów wewnętrznych kształtują się nerki, wątroba oraz płuca. Biję już małe serce, które uderza do 110 razy na minutę i będzie przyspieszało wraz ze wzrostem ciąży.



Od 8. do 11. tygodnia

Na obrazie USG można już zobaczyć kształt główki z charakterystycznym wysokim czołem. Widać wyraźnie zarys oczu, nosa, ust i uszu, które jeszcze niedawno były zaledwie zgrubieniami na głowie, a teraz zaczynają przypominać twarz dziecka. Pod koniec 10. tygodnia oczy są jeszcze otwarte i zawierają już pewną ilość pigmentu. W 11. tygodniu ciąży przykryją je powieki. Palce u stóp i rąk są zrosnięte błoną..



12. tydzień

W tym czasie dochodzi do rozdzielenia paluszków, można już nawet wyodrębnić załączki paznokci. Czas organogenezy się kończy, wszystkie organy już się wykształciły i będą się rozwijały przez całą ciążę. Już niedługo kosmówka przekształci się w pełni działające łożysko, ale zanim to się stanie, nadal będzie wytwarzała hormon hCG, który pomaga utrzymać ciążę.

Dolegliwości pierwszego trymestru i jak sobie z nimi radzić

Podwyższony poziom hormonów spowoduje, że odczujesz typowe dolegliwości ciążowe – fizyczne i emocjonalne – które będą sygnalizowały twój odmienny stan. W większości są one nieprzyjemne, dlatego w dalszej części poradnika opisano kilka dobrych sposobów na polepszenie samopoczucia. W trudnych chwilach pomocna będzie myśl, że ten niekomfortowy stan jest przejściowy.

Mdłości i wymioty

Najczęściej pojawiają się około szóstego tygodnia ciąży i doświadcza ich aż 75% kobiet. Najczęściej występują rano, ale mogą się pojawiać o każdej porze, szczególnie po posiłku. Nie wszystkie kobiety odczuwają nudności w ten sam sposób i o tych samych porach.



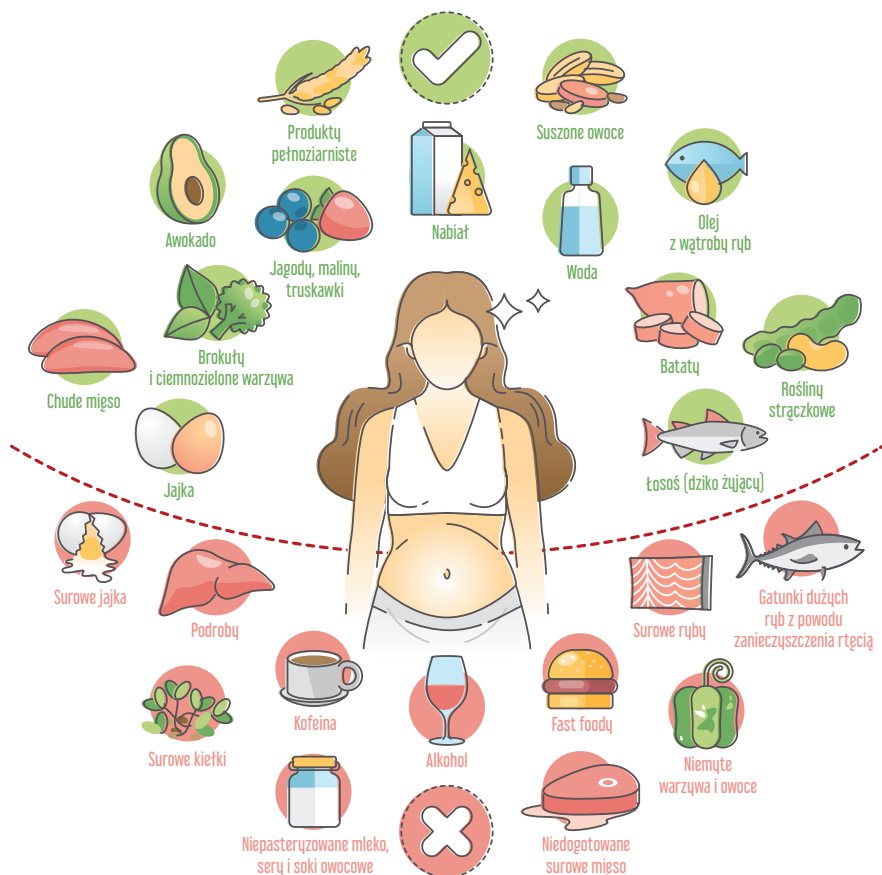
Nieprzyjemne odczucia powinny minąć po upływie pierwszego trymestru, jeśli jednak tak się nie stanie, zgłoś to lekarzowi, ponieważ może się okazać, że będzie konieczność podania bezpiecznych leków zobojętniających kwas żołądkowy. Pamiętaj, jeśli wymioty występują częściej niż mdłości, powinnaś zadbać o odpowiednie nawodnienie. Pamiętaj, aby pić często, ale małymi łykami. Jeśli wymiotujesz trzy lub cztery razy dziennie, zgłoś się do lekarza prowadzącego ciążę.

Te sposoby wymiatają!

Skorzystaj z nich, jeśli dokuczają ci nudności:

- zmień sposób odżywiania i jedz częściej, lecz w mniejszych ilościach, najlepiej pięć do sześciu razy dziennie, co pozwoli na wyrównanie i utrzymanie odpowiedniego poziomu glukozy we krwi;
- zjedz przed snem lekką przekąskę z dużą zawartością białka i węglowodanów złożonych, dzięki czemu rano żołądek nie będzie zupełnie pusty;
- wybieraj produkty lekkostrawne, nieprzetworzone, ponieważ przepełniony żołądek może się przyczynić do złego samopoczucia i być przyczyną wymiotów;
- unikaj smażonych, tłustych potraw, a także cytrusów, gazowanych napojów, kawy oraz mocnej herbaty, które wzmagają nieprzyjemne dolegliwości żołądkowe;
- stosuj zdrową i bogatą w białko oraz złożone węglowodany dietę;
- wyeliminuj intensywne zapachy oraz nietolerowane smaki;
- po przebudzeniu zjedz przygotowany wieczorem posiłek, np. wafle ryżowe, herbatniki, czerstwe lub chrupkie pieczywo, banana;
- wypij powoli szklankę ciepłej wody;
- wprowadź do diety imbir jako dodatek do ciepłej herbaty lub wody; dobre działanie ma także czarna herbata (niezbyt mocna);
- w ciągu dnia zjedz kilka migdałów lub pestek dyni;
- sprawdź, które z potraw twój organizm lepiej toleruje – ciepłe czy zimne;
- zmieniaj jadłospis i jedz to, co lubisz; nie warto zmuszać się do produktów, których w danym momencie nie tolerujesz;
- wypróbuj akupunkturę;
- zadbaj o relaks i odpoczynek; w tym czasie bądź dla siebie dobra i nie przemęczaj się, ponieważ dobre samopoczucie zawsze pomaga w przykrych dolegliwościach ciążyowych.

Co jeść, a czego unikać



Podejdź do dolegliwości z cierpliwością i nie złość się na siebie, ponieważ twoje negatywne emocje będą potęgowały ten stan. Postaraj się relaksować, ograniczyć bodźce wokół siebie, zapewnić w miarę możliwości ciszę i spokój. Zadbaj o to, a łatwiej ci będzie zaakceptować stan, w jakim się znajdujesz.

Zawroty i bóle głowy

Zawroty głowy zwykle nie są objawem, który powinien budzić większy niepokój. Najczęściej to fizjologia, a ich przyczyną są zmiany, jakie zachodzą w układzie krwionośnym. Znaczna ilość krwi krążącej w organizmie zostaje przekierowana do macicy, gdzie rozwija się dziecko. Warto wiedzieć, że objętość krwi

wzrasta w ciele kobiety aż trzykrotnie. Rosnący poziom progesteronu w szybkim tempie powoduje rozszerzenie naczyń krwionośnych oraz doprowadza do obniżenia ciśnienia tętniczego krwi. To właśnie z tego powodu możesz poczuć się znużona i mieć zawroty głowy objawiające się bólem. Krew płynie jeszcze nierównomiernie, raz szybciej, raz wolniej. Przyczyną są także zachodzące w tobie zmiany hormonalne.

Kłopot z głową

Skorzystaj z poniższych rad, jeśli dokuczają ci zawroty i bóle głowy:

- odpręż się, bo być może ból głowy jest napięciowy; napięć mięśniowych w czasie ciąży można się pozbyć, ćwicząc jogę lub medytując; dużo wypoczywaj, szukaj ciszy i spokoju;
- unikaj dusznych pomieszczeń, szczególnie przegrzanych i niewietrzonych, ponieważ brak tlenu powoduje bóle głowy;
- zmień oświetlenie na żółte, ciepłe, które zapobiega bólom głowy; jasne, białe światło powoduje napięcia i blokuje prawidłową pracę układu hormonalnego;
- staraj się przyjmować dobrą postawę, ponieważ garbienie pleców lub ciągłe pochylanie głowy powodują niedokrwienie i napięcie obręczy barkowej, co często skutkuje bólem;
- stosuj chłodne okłady na głowę i masuj skronie olejkami ziołowymi;
- pij dużą ilość wody w ciągu dnia, by przyspieszyć przepływ krwi oraz podwyższyć ciśnienie;
- zadbaj o aktywność fizyczną, dzięki czemu się dotlenisz i unikniesz bólu oraz zawrotów głowy;
- nie wstawaj zbyt nagle z łóżka i nie wykonuj gwałtownych ruchów;
- podczas odpoczynku układaj się na lewym boku, by odbarczyć żyłę główną dolną, co zapobiega niedotlenieniu i zawrotom głowy;
- zjedz coś słodkiego, bo być może zawroty głowy są przyczyną spadku cukru;
- jeśli nagle poczujesz zawroty głowy, postaraj się dla bezpieczeństwa przyjąć natychmiast pozycję siedzącą.