

lek. Robert Kielbasiński

specjalista ginekolog-położnik

Ind. Spec. Praktyka Lekarska
os. Grunwaldzkie 10
43-190 Mikołów
tel. 793 034174, tel. 505 034 174
godz. przyj. pn., wt., czw., od 14.00

<http://www.kielbasinski.eu/>

ZALECENIA:

Badania do wykonania:

- Grupa krwi Rh
- Cytologia
- Toksoplazmoza IgM , IgG
- TSH i FT4
- USR
- Hbs
- HIV
- CRP
- Morfologia
- Glukoza
- Badanie ogólne moczu

Od ostatniej miesiączki minęło już 6 tygodni, Twoje piersi są tklive i napięte (bardziej niż zwykle przed miesiączką), pojawiają się nudności poranne (utrzymujące się również w ciągu dnia), częściej oddajesz mocz, nie masz ochoty na jedzenie? Najprawdopodobniej jesteś w ciąży, odwiedź swojego ginekologa, by to potwierdzić.

Początek ciąży jest okresem bardzo szybkiego rozwoju dziecka. W badaniu ultrasonograficznym obraz zmienia się dosłownie co kilka dni. Jeśli miałaś regularne miesiączki, lekarz ok. 5. tygodnia (licząc od pierwszego dnia ostatniej miesiączki) potwierdzi prawidłowe zagnieżdżenie się dziecka w jamie macicy, a już tydzień później będzie mógł go zobaczyć, a nawet usłyszeć rytm jego serca. Uzyskanie takiego obrazu na początku ciąży rokuje bardzo dobrze, tzn. zapowiada prawidłowy jej przebieg w większości przypadków. Jeśli miałaś nieregularne miesiączki lub nie pamiętasz daty ostatniego krwawienia, powinnaś jak najszybciej zgłosić się do lekarza w celu ustalenia czasu trwania ciąży i tzw. terminu porodu. Pamiętaj, że lekarze wyrażają czas trwania ciąży w tygodniach i dniach liczonych od pierwszego dnia ostatniej miesiączki, nie od daty zapłodnienia.

Pierwsza wizyta lekarska

Lekarz zaleci Ci wykonanie następujących badań:

- grupa krwi i czynnik Rh oraz pośredni odczyn Coombsa, niezależnie od tego, czy posiadasz antygen D (czynnik Rh dodatni) czy nie (czynnik Rh ujemny); ten ostatni test wykrywa tzw. przeciwciała odpornościowe, mogące być przyczyną choroby hemolitycznej niezwiązanej z układem Rh

- ogólne badanie moczu
- morfologia krwi
- pH pochwy
- antygen HBs (nosicielstwo wirusa wirusowego zapalenia wątroby typu B)
- przeciwciała przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu C
- badanie serologiczne w kierunku kiły
- stężenie glukozy na czczo.

Lekarz powinien Ci zaproponować również:

- badanie wykrywające ludzkiego wirusa niedoboru odporności (HIV); nie bądź zaskoczona, propozycja ta nie wynika z

- badanie ciśnienia tętniczego krwi (w czasie każdej wizyty)
- ocenę masy ciała.

Pamiętaj! Żadna z tych czynności nie zagraża Twojemu dziecku i nie jest przyczyną powikłań!

W trakcie kolejnej wizyty, pod koniec I trymestru ciąży, Twój opiekun medyczny dodatkowo zleci Ci badanie bakteriologiczne moczu (nawet wtedy, gdy wynik badania ogólnego jest prawidłowy) w celu wykrycia bezobjawowego bakteriomoczu, który, nieleczone, może prowadzić do jawnej choroby dróg moczowych i powikłań ciąży.

Przygotowanie do badania - rano, po wstaniu z łóżka, należy dokładnie się podmyć, następnie pierwszą część moczu oddać do toalety i zebrać mocz z tzw. środkowego strumienia do jałowego pojemnika (można go nabyć w aptece). Takie przygotowanie zapobiega zafalszowaniu wyniku badania (najczęściej dochodzi do zanieczyszczenia próbki treścią przedsiionka pochwy - wynik fałszywie dodatni).

Najczęściej występujące dolegliwości w I trymestrze ciąży to nudności i wymioty.

Doświadcza ich prawie połowa kobiet. Dolegliwości pojawiają się zwykle ok. 6. tygodnia i ustępują najczęściej ok. 16. tygodnia. W zdecydowanej większości przypadków przebiegają bez konsekwencji dla matki i jej dziecka. Nasilone wymioty (tzw. niepowściągliwe wymioty ciężarnych) występują u mniej niż 1 kobiet i wymagają intensywnego leczenia, zwykle w warunkach szpitalnych.

Rano, przed wstaniem z łóżka, zjedz krakersa (sucharek), odczekaj ok. 5-15 minut i wstań powoli. Nie kładź się zaraz po posiłku. Jedz często, ale w małych porcjach. Pij często, ale nie spożywaj płynów w trakcie posiłku lub bezpośrednio przed i po nim. Unikaj pokarmów ciężkostrawnych, smażonych i tłustych oraz ostro przyprawionych. Jeśli drażni Cię zapach jedzenia, poproś innych o przygotowanie posiłku. Staraj się wypoczywać w ciągu dnia, dolegliwości nasilą się, gdy będziesz zmęczona. Nie zaszkodzi mała drzemka - kobieta potrzebuje więcej snu w ciągu trzech pierwszych miesięcy ciąży.

Do środków zwalczających nudności należą m.in. imbir, który znajduje się w niektórych preparatach wielowitaminowych przeznaczonych dla kobiet w ciąży.

- Pobranie i zdeponowanie komórek macierzystych z krwi pępowinowej - można je pobrać tylko podczas porodu. By dowiedzieć się więcej, zapytaj swojego lekarza prowadzącego.
- Kalendarz szczepień ochronnych u dziecka - pierwsze szczepienie czeka Twoje dziecko już w dobie po urodzeniu, nie daj się zaskoczyć, zaplanuj to już w trakcie ciąży.

Zapamiętaj

1. Wykonaj wszystkie zlecone przez lekarza badania.
2. W czasie ciąży nie pal papierosów i nie pij alkoholu.
3. Unikaj spożywania produktów, które mogą spowodować zakażenie groźne dla Twojego dziecka.

Co jest zalecane w I trymestrze

- suplementacja kwasu foliowego (we wszystkich preparatach wielowitaminowych przeznaczonych dla kobiet w ciąży znajduje się standardowa dawka 0,4 mg kwasu foliowego)
- suplementacja jodu (nie wszystkie preparaty wielowitaminowe zawierają jod; wybierz ten, w którym jest 150 µg jodu)
- drzemka (nie tylko poobiednia), jeśli tylko odczuwasz jej potrzebę
- otwartość w kontakcie ze swoim lekarzem - pytaj o wszystko, co Cię nurtuje
- picia alkoholu (nawet w małych ilościach)
- palenia papierosów
- picia mocnej kawy i mocnej herbaty
- korzystania z solarium i gorącej kąpieli

Czego należy unikać nie tylko w I trymestrze ,ale podczas całej ciąży ? Co nie jest zabronione w I trymestrze ciąży ?

- współżycie seksualne, jeśli masz na nie ochotę (przy braku przeciwwskazań lekarskich)
- aktywność fizyczna, którą do tej pory stosowałaś (np. spacer, pływanie); nie należy natomiast rozpoczynać aktywności fizycznej nowego rodzaju.

Jak radzić sobie z nudnościami ?

- stosowania na własną rękę leków dostępnych bez recepty i preparatów ziołowych
- aktywności fizycznej, która łączy się z dużym zmęczeniem lub ryzykiem urazu
- spożywania produktów, które mogą spowodować zakażenie groźne dla Twojego dziecka (listerioza, toksoplazmoza, salmonelloza), m.in. niepasteryzowanego mleka i przetworów mlecznych, serów, takich jak camembert lub brie oraz serów pleśniowych (jeśli nie są pasteryzowane), surowego lub niedogotowanego (niedopieczonego) mięsa, surowych owoców morza (w tym sushi), pasztetów, surowych lub niedogotowanych jajek (lub produktów je zawierających, np. majonezu)
- spożywania niektórych ryb morskich zawierających niebezpieczne dla zdrowia dziecka ilości rtęci.

Ilek. Robert Kielbasiński

specjalista ginekolog-położnik

Ind. Spec. Praktyka Lekarska
os. Grunwaldzkie 10
43-190 Mikołów
tel. 793 034 174, tel. 505 034 174
godz. przyj. pn., wt., czw., od 14.00

<http://www.kielbasinski.eu/>

ZALECENIA:

Badania do wykonania:

- **Krzywa cukrowa z 75 g glukozy**
- **Morfologia**
- **Posiew moczu**
- **Toksoplazmoza IgM**

II trymestr ciąży (14.-26. tydz. ciąży) to szczególny okres, m.in. dlatego, że po raz pierwszy odczujesz bezpośrednio aktywność ruchową Twojego dziecka (trwa

ona już od ok. 10-12 tyg.). Stanie się to ok. 18.-20. tygodnia, jeśli jesteś po raz pierwszy w ciąży, i ok. 2 tygodnie wcześniej w kolejnych ciążach. Choć dziecko ma naprzemienne okresy snu i czuwania, jego aktywność nie będzie przez Ciebie odczuwana regularnie. Zwykle percepcja ruchów dziecka jest większa gdy siedzisz lub wypoczywasz w pozycji leżącej (najlepiej na lewym boku). Najpierw jest to delikatne "łaskotanie" poniżej pępka, a wraz z upływem czasu ruchy stają się bardziej zdecydowane i łatwo wyczuwalne.

Jakie badania wykonuje się w II trymestrze ciąży ?

Pomiar ciśnienia krwi to podstawowe badanie, które wykonywane jest zawsze w czasie wizyty u lekarza.

Podwyższone ciśnienie krwi (nadciśnienie ciążowe-dawniej nazywane zatruciem ciążowym lub gestozą) jest jednym z poważniejszych powikłań w ciąży. Nielezione może łączyć się z zagrożeniem zarówno matki, jak i jej dziecka. Pomiar ciśnienia krwi najlepiej pozostawić wykwalifikowanemu pracownikowi służby zdrowia, gdyż jego prawidłowe przeprowadzenie jest uzależnione od spełnienia kilku ważnych warunków.

Morfologia krwi - wykonywana, jeśli lekarz uzna to za konieczne (dotyczy głównie kobiet z niskimi wartościami hemoglobiny na początku ciąży - stężenie Hb poniżej 11,0 g/dl i leczonych preparatami żelaza).

Badanie ogólne moczu wykonuje się co miesiąc (przy okazji każdej planowej wizyty u lekarza).

Badanie ultrasonograficzne (USG), zalecane ok. 18.-22. tygodnia ciąży. To podstawowe badanie wykonywane u wszystkich kobiet ma na celu: określenie liczby płodów (rozpoznanie np. ciąży bliźniaczej w czasie porodu dzięki USG należy już prawie do przeszłości), położenie łożyska, objętości płynu owodniowego (wód płodowych), ocenę parametrów wzrostu (m.in. wymiar dwuciemieniowy, obwód głowy i brzucha, długość kości udowej) oraz ocenę budowy anatomicznej płodu i pępowiny. Do badania nie trzeba się specjalnie przygotowywać, przed badaniem należy tylko opróżnić pęcherz moczowy. Oprócz badania przez powłokę brzuszną lekarz może Ci zaproponować badanie przezpochwowe w celu oceny długości szyjki macicy oraz jajników.

Uwaga! Badania ultrasonograficznego nie należy wykonywać bez istotnych wskazań, gdyż wiąże się z nim konkretne działanie fizyczne (np. efekt cieplny). Trzeba pamiętać, że mimo iż w zdecydowanej większości przypadków wynik badania przesiewowego jest prawidłowy, to jednak nie ma gwarancji, że u dziecka wykluczono wszelkie nieprawidłowości rozwoju (te mogą się ujawnić w późniejszym okresie ciąży).

Badanie przesiewowe w kierunku cukrzycy ciążowej wykonuje się pod koniec II trymestru ciąży, w celu wykrycia nietolerancji glukozy (do czynników ryzyka należą m.in.: nadmierna masa ciała - BMI >27, wiek >35 lat, urodzenie dziecka z masą >4000 g, cukrzyca w rodzinie, występowanie cukrzycy ciążowej w poprzednich ciążach). Test polega na oznaczeniu stężenia glukozy po 1 godzinie od spożycia roztworu 50 g glukozy. Można go przeprowadzić o dowolnej porze dnia, również po posiłku, nie musisz więc

być na czczo! W niektórych przypadkach (obecność czynników ryzyka, nieprawidłowe wartości glikemii

na czczo) zaleca się przeprowadzenie pełnego testu diagnostycznego) nawet już w I trymestrze ciąży.

Badanie w kierunku cytomegalii jest zalecane jedynie w przypadku klinicznego podejrzenia choroby. Jest to jedno z najczęstszych zakażeń wrodzonych (dotyczy 1-2 noworodków). Częstsze są zakażenia nabyte w czasie porodu i w okresie okołoporodowym. Nie dysponujemy obecnie metodami zmniejszającymi ryzyko zakażenia płodu.

Badanie w kierunku toksoplazmozy - tylko u kobiet, u których pierwsze badanie (I trymestr) dało wynik ujemny (brak odporności). Wynik dodatni badania nie jest wystarczającym dowodem rozpoznania choroby (zwłaszcza u płodu) i wymaga potwierdzenia w dodatkowych specjalistycznych testach, przeprowadzonych w referencyjnych laboratoriach (jest ich kilka w Polsce). Do zarażenia płodu przez pierwotniaka *Toxoplasma gondii* dochodzi po pierwotnym zarażeniu ciężarnej i po transmisji drobnoustroju przez łożysko do płodu.

Zapobieganie toksoplazmozie:

- Jeśli masz w domu kota, nie wypuszczaj go na zewnątrz, a najlepiej przekaz opiekę nad zwierzęciem innej osobie z rodziny. Jeśli jest to niemożliwe, porządkuj kuwetę w rękawicach gumowych, a potem dokładnie umyj ręce.
- Podczas pracy w ogrodzie używaj rękawic gumowych, a później umyj dokładnie ręce wodą i mydłem.
- Pamiętaj, że muchy i karaluchy mogą przenosić zanieczyszczoną glebę lub odchody kocie na jedzenie.
- Zabezpiecz piaskownicę dziecięcą, by nie dopuścić do jej zanieczyszczenia kocimi odchodami.
- Unikaj jedzenia surowego lub niedopieczonego mięsa, szczególnie jagnięcego, wieprzowego i wołowego oraz niemytych owoców i warzyw.
- Myj dokładnie ręce przed jedzeniem oraz po obróbce surowego mięsa. Po pracy w kuchni umyj dokładnie deskę (najlepiej szklaną i przeznaczoną tylko do obróbki mięsa), noże oraz inne narzędzia kuchenne wodą z mydłem.
- Myj dokładnie i/lub obieraj warzywa oraz owoce.
- Unikaj pocierania oczu lub twarzy w czasie przygotowywania jedzenia.
- Przygotowuj posiłki w bezpiecznej temperaturze (należy stosować termometr do pomiaru wewnątrz przygotowywanego mięsa). Wołowinę, jagnięcinę, cielęcinę należy przyrządzać w temperaturze co najmniej 65°C, wieprzowinę i dziczyznę >70°C, a drób >85°C.
- Nie pij nieprzegotowanej wody i mleka.

Badania w przypadku podejrzenia przedwczesnego pęknięcia błon płodowych

Badanie w kierunku przedwczesnego odpływania wód płodowych jest zalecane w przypadku poczucia zwiększonej wilgotności w okolicy pochwy i sromu. W takich sytuacjach powinnaś się zgłosić do ginekologa, który za pomocą testów wykrywających obecność białek płynu owodniowego może postawić diagnozę już w gabinecie i podjąć decyzję co do dalszego leczenia.

Pęknięcie błon płodowych wiąże się najczęściej z nagłym, obfitym odpływem płynu owodniowego. Czasami

mi jednak występuje stałe, delikatne sączenie, dające jedynie poczucie zwiększonej wilgotności w okolicy pochwy i sromu. W takich sytuacjach konieczne należy się zgłosić do ginekologa. Badanie z wykorzystaniem wziernika, wykonanie testu określającego pH wydzieliny pochwowej oraz przeprowadzenie USG, pozwalają ocenić stan pacjentki. Diagnostyka odpływania płynu owodniowego (pęknięcia błon płodowych) stała się bardziej wiarygodna dzięki testom wykrywającym cząsteczki białek wchodzących w jego skład. Jest to metoda bardzo czuła, umożliwiającą rozpoznanie nawet niewielkiego uszkodzenia błon płodowych (o szczegóły zapytaj swojego ginekologa).

Jak się odżywiać w ciąży ?

Mimo iż prawie wszyscy lekarze zalecają suplementację preparatami wielowitaminowymi dostosowanymi składem do kobiet w ciąży, pamiętaj, że głównym źródłem mikroelementów i witamin jest właściwie zestawiona dieta. Poniżej wymieniono niektóre z najważniejszych składników odżywczych (i niektóre produkty będące źródłem tych składników) dla Ciebie i Twojego dziecka.

- **Wapń** - mleko (najlepiej o niskiej zawartości tłuszczu), sery białe i jogurty, sardynki.
- **Żelazo** - chude czerwone mięso (wołowina), płatki zbożowe wzbogacone żelazem, szpinak, brokuły, sok z suszonych śliwek, suszone brzoskwinie.
- **Witamina A** - marchew, ziemniaki słodkie, brokuły, natka pietruszki, kapusta, morele, pomidory, seler.
- **Witamina C** - owoce cytrusowe, brokuły, pomidory, truskawki.
- **Witamina D** - mleko wzbogacone witaminą A, tłuste ryby.
- **Witamina B6**-wołowina, cielęcina, szynka, pełnoziarniste produkty zbożowe, banany.
- **Witamina B12** -mięso, ryby, drób (witamina B12 występuje tylko w pokarmach zwierzęcych).
- **Kwas foliowy** - zielone liściaste warzywa, sok pomarańczowy, orzechy.

Zapamiętaj

1. Wykonuj wszystkie zalecone przez lekarza badania.
2. W czasie ciąży nie pal papierosów i nie pij alkoholu.
3. Zapoznaj się ze sposobami zapobiegania toksoplazmozie i stosuj je na co dzień.
4. Głównym źródłem mikroelementów i witamin jest właściwie zestawiona dieta.

Ilek. Robert Kielbasiński

specjalista ginekolog-położnik

Ind. Spec. Praktyka Lekarska
os. Grunwaldzkie 10
43-190 Mikołów
tel. 793 034174, tel. 505 034 174
godz. przyj. pn., wt., czw., od 14.00

<http://www.kielbasinski.eu/>

ZALECENIA:

Badania lekarskie:

- Posiew moczu
- GBS
- Morfologia
- Alat i Aspat

Powoli zbliża się poród. Dziecko, które nosiłaś w łonie, przyjdzie już wkrótce na świat. Pojawią się nowe obowiązki, ale również, a może przede wszystkim, głęboka radość z macierzyństwa i ojcostwa. Jeśli rodzisz pierwsze dziecko, ono sprawi, że Twój związek z ukochanym mężczyzną przeobrazą się w prawdziwą rodzinę.

Zapewne myślisz, jak się zachowasz w czasie porodu, jaką matką będziesz, czy dasz sobie radę, jak ocenią Cię najbliżsi? Twoje obawy i niepokoje są naturalne, poza tym zbyt często słyszysz o niepowodzeniach innych kobiet. Pojawiają się pytania: poród naturalny czy cięcie cesarskie, znieczulenie zewnątrzoponowe, a może inne metody zwalczania bólu, czy nacinać krocze (jedną z najbardziej zbędnych interwencji śródporodowych!), karmienie naturalne czy sztuczne? Na wszystkie te pytania powinnaś uzyskać wiarygodne informacje od Twojego lekarza.

Ocena aktywności ruchowej płodu

Stosując proste metody oceny ruchów dziecka w ostatnich tygodniach przed porodem, możesz uzyskać informacje o jego samopoczuciu. Istnieje wiele metod przeprowadzenia tego testu, najprostsza polega na zliczeniu dziesięciu, wyraźnie oddzielonych od siebie, ruchów dziecka raz dziennie (o dowolnej porze), w pozycji leżącej na boku (najlepiej lewym) i w czasie nie dłuższym niż 90 minut. W zdecydowanej większości przypadków test trwa znacznie krócej, zwykle ok. 15-30 minut (związane jest to z okresem snu i czuwania dziecka). Prawidłowy wynik (reaktywny) świadczy z dużą pewnością o braku zagrożenia wewnątrzmacicznego. Brak wystarczającej aktywności ruchowej (mniej niż 10 ruchów w ciągu 90 min) nie jest powodem do niepokoju. Test należy powtórzyć w tym samym dniu (np. po spokojnym spacerze). Jeżeli wynik testu potwierdza się, skontaktuj się z lekarzem, który prawdopodobnie zaleci badanie kardiokograficzne (KTG). Pamiętaj, że ponad 2/3 wyników niereaktywnych zostanie zweryfikowanych w KTG jako prawidłowe.

Profilaktyka zakażeń paciorkowcem grupy B

Nosicielstwo paciorkowców grupy B (GBS) stwierdza się u ok. 25 kobiet (dane z USA), a większość z nich nie ma żadnych objawów chorobowych. Bakteria bytuje naturalnie w jelitach i stamtąd może migrować do pochwy. W czasie porodu może natomiast dojść do zakażenia noworodka i jego ciężkiej choroby, prowadzącej

nawet do zgonu. Dlatego u kobiet w ciąży wprowadzono badania przesiewowe w kierunku GBS.

Wykonuje się je w 35.-37. tygodniu ciąży, pobierając próbki z dolnej części pochwy (bez zakładania wziernika!) oraz odbytnicy (nie z odbytu!). Dodatni wynik (stwierdzenie obecności bakterii) jest wskazaniem do zastosowania profilaktycznej antybiotykoterapii w czasie porodu (nie przed nim!). Stosuje się antybiotyk zgodny z wynikiem antybiotylogramu, najczęściej jest to penicylina lub ampicylina podawana dożylnie. Skuteczność tej procedury jest duża i sięga 85-90. Stwierdzenie obecności GBS w drogach moczowych (w badaniu bakteriologicznym moczu) w jakimkolwiek okresie ciąży uznaje się za objaw masywnej kolonizacji dróg rodnych i jest wskazaniem do leczenia antybiotykami w czasie porodu. Zakażenie GBS nie jest chorobą przenoszoną drogą płciową.

Szkoła rodzenia

Programy prowadzone przez szkoły rodzenia mają korzystny wpływ na przebieg porodu i stan noworodka oraz samo doświadczenie porodu przez rodzącą.

W ramach kursów dowiesz się prawie wszystkiego o przygotowaniu do porodu, jego przebiegu, technikach zwalczania bólu, niektórych procedurach stosowanych w czasie porodu, prawidłowej opiece nad noworodkiem oraz zmianach zachodzących w połogu. Do udziału w kursach zachęca się również ojców mającego się narodzić dziecka lub innych członków rodziny. Odpowiednie ich przygotowanie może korzystnie wpłynąć na matkę, noworodka i więź rodzinną.

Odpywanie płynu owodniowego

Przerwanie ciągłości błon płodowych wiąże się z naruszeniem barier ochronnych płodu i zwiększeniem ryzyka rozwoju zakażenia wewnątrzmacicznego -zagrożenia dla zdrowia i życia dziecka. Dlatego też, mając pewność lub podejrzenie, że odpływa płyn owodniowy, należy jak najszybciej zgłosić się do lekarza i poddać się badaniu ginekologicznemu z ewentualnym wykorzystaniem testów pozwalających na szybką i wiarygodną diagnostykę, także w warunkach ambulatoryjnych.

Pobranie i zdeponowanie komórek macierzystych z krwi pępowinowej

Komórki macierzyste z krwi pępowinowej są wykorzystywane w terapii niektórych chorób onkologicznych, hematologicznych i z zakresu medycyny regeneracyjnej. Można je pobrać tylko przy porodzie. Pobrane i zdeponowane komórki macierzyste z krwi pępowinowej mogą zostać użyte nie tylko do leczenia dziecka od którego pochodzą, ale również dla jego rodziny.

Zabieg jest całkowicie bezbolesny i bezinwazyjny zarówno dla Ciebie, jak i dziecka. Jeśli się na to zdecydujesz, powinnaś podpisać umowę z bankiem komórek macierzystych przed porodem.

Początek porodu

Przed pojawieniem się właściwych skurczów porodowych możesz odczuwać aktywność skurczową macicy zwaną fałszywym porodem (skurcze Braxtona i Hicksa). Te nieregularne skurcze macicy są zjawiskiem naturalnym i pojawiają się już w II trymestrze ciąży, a w III trymestrze stają się częstsze. Zwykle są niebolesne i odczuwane jako napinanie się macicy, najczęściej z przodu brzucha lub miednicy. Ustępują w czasie chodzenia, odpoczynku i podczas snu. Skurcze porodowe odczuwane są natomiast głównie w okolicy krzyża i promieniują do przedniej ściany brzucha. Ich siła stale wzrasta, czas trwania się wydłuża, a przerwy pomiędzy nimi stają się coraz mniejsze.

O rozpoczęciu porodu świadczą zwykle:

- występujące co 10 minut lub >5 razy na godzinę skurcze
- dolegliwości bólowe w okolicy krzyża
- uczucie parcia w miednicy lub pochwie
- pojawienie się wydzieliny śluzowej krwisto podbarwionej (czop śluzowy).

Odpywanie płynu owodniowego przy braku czynności skurczowej macicy również uznaje się za początek porodu. Pamiętaj, że karmienie piersią jest najzdrowszym sposobem żywienia niemowląt i przynosi korzyści zarówno Twojemu dziecku, jak i Tobie! Dzieci karmione piersią są zdrowsze, rzadziej chorują i umierają w okresie niemowlęcym. Karmienie piersią zmniejsza u Ciebie ryzyko wystąpienia otyłości, raka piersi i jajnika, cukrzycy

typu II, nadciśnienia tętniczego oraz korzystnie wpływa na niepowikłany przebieg porodu. Karmienie piersią przynosi wymierne korzyści ekonomiczne nie tylko dla rodziny, ale całego systemu opieki zdrowotnej.

Obowiązujący program szczepień ochronnych dla dzieci w pierwszych 2 latach życia (2011 r.)

Pamiętaj, że wielkość piersi (która zależy od objętości tkanki tłuszczowej, a nie gruczołu piersiowego) i budowa brodawki nie przesądzają o niepowodzeniu karmienia piersią. Zmiany, jakie dokonały się w czasie ciąży w Twoich piersiach, przygotowały je do skutecznego wydzielania mleka. Potrzebna jest jedynie Twoja determinacja, wspierana przez wszystkich, którzy Cię otaczają!

Szczepienia niemowląt

Szczepienia ochronne są najskuteczniejszą metodą ochrony Twojego dziecka przed wieloma ciężkimi chorobami zakaźnymi, które mogą zagrozić jego zdrowiu oraz życiu i często wymagają leczenia w szpitalu. Wiele szczepionek dla dzieci jest bezpłatnie oferowanych w ramach powszechnego ubezpieczenia zdrowotnego (tzw. szczepienia obowiązkowe, refundowane przez państwo), ale niektóre ważne szczepienia zalecane dla dzieci w kalendarzu szczepień są realizowane przez lekarza tylko wówczas, gdy rodzice kupią szczepionkę (tzw. szczepienia zalecane, odpłatne).

Jużwczasie ciąży- najpóźniej w III trymestrze (po 24. tygodniu) - zastanówcie się nad wyborem zalecanych szczepień dla Waszego dziecka (zobacz tabelę).

Zapamiętaj

Wykonuj wszystkie zlecone przez lekarza badania.

W czasie ciąży nie pal papierosów i nie pij alkoholu.

Rozważ zapisanie się do szkoły rodzenia (najpierw spróbuj znaleźć szkołę bezpłatną).

Dowiedz się więcej na temat zalet i techniki karmienia piersią.

Już w czasie ciąży zapoznaj się z kalendarzem szczepień Waszego dziecka.

Kilka tygodni przed planowanym terminem porodu przygotuj sobie niezbędne rzeczy i dokumenty do szpitala.

Karmienie piersią