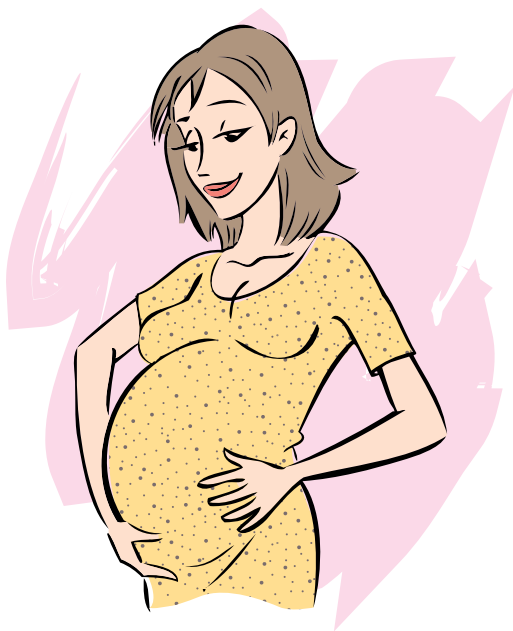


# **CIAŻA I PORÓD**

---

## **NIEZBĘDNIK MAMY**

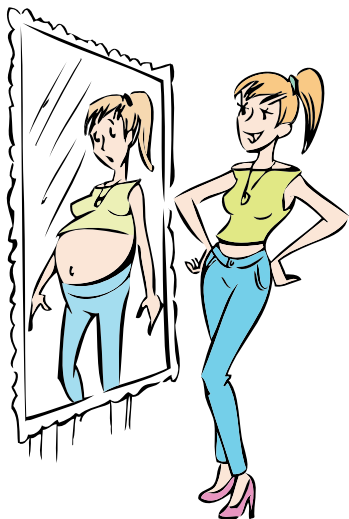


**ZUZANNA KOŁACZ-KORDZIŃSKA**

## Spis treści

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| Halo! Jesteś w ciąży!                  | 1  |
| Pod dobrą opieką                       | 2  |
| Mamo, badaj się!                       | 3  |
| Twoje ciało się zmienia...             | 4  |
| Odżywiaj się z głową!                  | 5  |
| Ruch to zdrowie!                       | 6  |
| Gdy ciąża to nie tylko przyjemność...  | 7  |
| Te poranne mdłości...                  | 8  |
| Ach, te szalejące hormony...           | 9  |
| Porozmawiajmy o seksie...              | 10 |
| Hurra, drugi trymestr!                 | 11 |
| To już końcówka ciąży...               | 12 |
| Czas do szpitalu!                      | 13 |
| Naucz się prawidłowego oddechu!        | 14 |
| Tak będzie wyglądał mój poród!         | 15 |
| Rodzę w szpitalu.                      | 16 |
| Rodzę w domu.                          | 17 |
| Jestem spokojna – rodzę z doułą.       | 18 |
| Pakujemy się...                        | 19 |
| Maluch też ma swój bagaż.              | 20 |
| Gdy nie chce się zacząć...             | 21 |
| Poród – czy to już?                    | 22 |
| Nie taki poród straszny...             | 23 |
| To Ty rodzisz swoje dziecko.           | 24 |
| Kiedy pojawia się ból porodowy...      | 25 |
| Gdy nie można urodzić naturalnie...    | 26 |
| Siła bliskości                         | 27 |
| Wyprawkowy zawrót głowy                | 28 |
| Mała księżniczka i mały książę         | 29 |
| Pieluchy – tak, ale jakie?             | 30 |
| Codzienna pielęgnacja                  | 31 |
| Czyścimy pupę malucha...               | 32 |
| Butelka – czy na pewno musisz ją mieć? | 33 |
| Gdy trzeba odciągnąć mleko...          | 34 |
| Pobawmy się!                           | 35 |
| Ach, śpij, kochanie...                 | 36 |
| Ten przyjemny czas kąpieli...          | 37 |
| Pierwsze kółka Twojego dziecka         | 38 |
| Baby on board                          | 39 |
| Noszenie ma wiele zalet!               | 40 |

# *Halo! Jesteś w ciąży!*

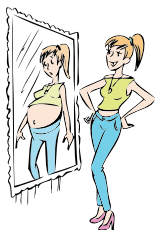


CIĄŻA

Pierwsze tygodnie ciąży to świetny czas, żeby przyzwycząić się do myśli, że nosisz pod sercem dziecko, oraz żeby zacząć o siebie dbać. Pamiętaj: w pierwszym trymestrze zachodzą najważniejsze procesy!

## Pierwszy trymestr

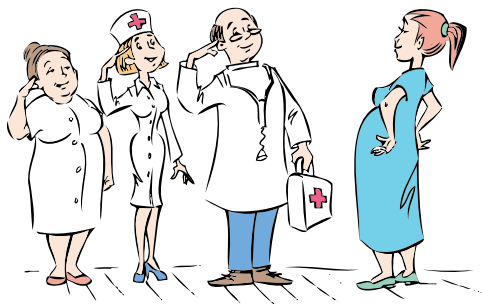
Choć nikt jeszcze nie wie, że jesteś w ciąży, to w Twoim ciele zachodzą już duże zmiany. Często to właśnie one (wrażliwsze piersi czy nudności) są pierwszymi oznakami, potwierdzającymi fakt, że nosisz w sobie nowe życie. Możesz odczuwać burzę hormonów (fale radości, ale i niepewność), nieustanne zmęczenie, mdłości. Pierwszy trymestr, który trwa do 13 tygodnia ciąży, to najbardziej gwałtowny okres rozwoju dziecka. Zaczyna bić mu serce, pojawiają się organy wewnętrzne, zamyka cewa nerwowa i rozwija mózg, pojawiają się ręce i nogi, a nawet paluszki oraz gonady.



### Co trzeba zrobić?

- Gdy zobaczysz dwie kreski na teście ciążowym, **udaj się do ginekologa**. Ten lekarz zleci badania potwierdzające ciążę.
- **Zaczynij zażywać kwas foliowy**, niezbędny do prawidłowego rozwoju mózgu oraz rdzenia kręgowego płodu.
- **Odstaw wszelkie używki** (alkohol, papierosy, kawę, czarną herbatę, inne). Pamiętaj, że nie istnieje coś takiego jak bezpieczna ilość alkoholu w ciąży.
- **Bądź ostrożna z farbowaniem włosów** (wybieraj farby bez amoniaku).
- **Unikaj przegrzewania ciała** – korzystaj rozsądnie z kąpieli słonecznych, solarium i sauny.
- W pierwszym trymestrze (ale też i w trzecim) **zrezygnuj z latania samolotem**.
- **Unikaj kontaktów z kotami** (i ich odchodami) ze względu na ryzyko zarażenia toksoplazmozą.

# Pod dobrą opieką



CIAŻA

Zaufany lekarz położnik i dobra położna to prawdziwe skarby. Warto dobrze poszukać takiego duetu. Wspaniałym wsparciem podczas ciąży, porodu i porodu może być również doula (więcej o douli na karcie nr 18).

## Opieka lekarza i położnej

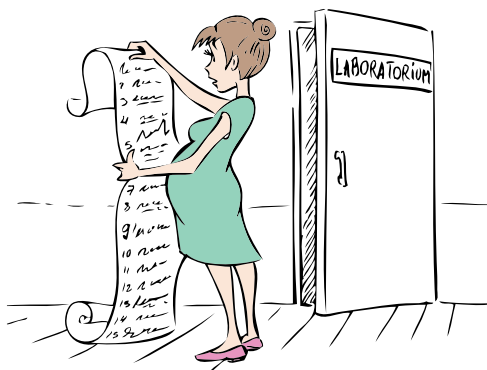
Gdy okazuje się, że jesteś w ciąży (a jeszcze lepiej – gdy planujesz zajść w ciążę) dobrze jest znaleźć lekarza położnika lub położną (tak, położna również może prowadzić ciążę), którzy odpowiadają Ci swoim światopoglądem i którzy będą szanowali Twoje zdanie.



### Jakie są Twoje prawa?

- **Opieka lekarza położnika lub położnej** – przysługuje Ci w ramach NFZ (chyba że zdecydujesz się na opiekę prywatną).
- **Karta ciąży** – lekarz prowadzący ciążę ma obowiązek założyć Ci ją od razu, gdy stwierdzi, że jesteś w ciąży. To ważny dokument, który informuje o przebiegu ciąży i Twoim stanie zdrowia – dlatego nie zapomnij zabrać jej ze sobą, gdy wyjeżdżasz np. na urlop.
- **Wizyty kontrolne u ginekologa** – podczas nich lekarz powinien Cię zawsze badać, ważyć, mierzyć ciśnienie, wypisywać Ci skierowania na potrzebne badania i uzupełniać kartę ciąży. Jeśli masz pytania, wątpliwości, boisz się porodu, rozmawiaj ze swoim lekarzem! Nie wstydź się pytać i prosić o skierowania.
- **30 wizyt edukacyjnych** prowadzonych przez położną POZ, które przysługują Ci od 21 tygodnia ciąży (tc). Pamiętaj, że po porodzie masz prawo do pięciu wizyt patronażowych. Warto z nich korzystać – pomogą rozwiązać wiele Twoich wątpliwości, a są bezpłatne.

# Mamo, badaj się!



CIAŻA

Badania w ciąży to kontrola – zarówno Twojego stanu, jak i stanu Twojego dziecka. Jeśli coś Cię niepokoi, porozmawiaj o tym z lekarzem. Pamiętaj jednak, żeby zachować zdrowy umiar!

## Badania w ciąży

Badania w ciąży przeprowadzane są standardowo, z różnych przyczyn. Kontroluje się zdrowie matki, stan dziecka, ocenia obecność przeciwciał odpornościowych, bada ryzyko wystąpienia wad genetycznych. Liczba i rodzaj badań zależą od lekarza prowadzącego oraz od Twoich preferencji.



### Jakie badania powinnaś zrobić?

- **Na początku ciąży** bada się przeciwciała w kierunku toksoplazmozy, cytomegalii i różyczki. Przeprowadza się badania: WR (diagnostyka kity), Hbs i HCV (wirusowe zapalenie wątroby typów B i C) oraz badanie na wirusa HIV. Dodatkowo u mamy oznacza się grupę krwi oraz czynnik Rh (plus lub minus).
- **Regularnie** badane są mocz oraz krew, żeby ocenić stan zdrowia matki (infekcje układu moczowego, cukrzyca, poziom hemoglobiny, itd.).
- **W trakcie każdej wizyty** przeprowadza się ginekologiczne badanie palpacyjne (dotykowe) z myślą o ocenie wysokości dna miednicy i ułożenia płodu.
- **W drugim trymestrze** powinnaś przejść badania USG (13–14 tc oraz 18–22 tc), a także test obciążenia glukozą (po 24 tc).
- **Od około 14 tc** przeprowadza się kontrolę tętna płodu.
- **W trzecim trymestrze** czekają Cię posiew z dróg rodnych i USG.
- **Miesiąc przed porodem** przygotuj się na morfologię krwi, badanie moczu, WR i Hbs.