

Ciąża — co się ze mną dzieje

Będziemy rodzicami

Jak stwierdzić, że jesteś ciężą? Jakie są jej pierwsze objawy i czy huśtawka nastrojów powinna nas niepokoić? I w końcu — co to jest trymestr i ile jest trymestrów?

Jak stwierdzić, że jesteś w ciąży? Jeżeli prowadzisz samoobserwację, możesz towarzyszyć swojemu małżeństwu już od pierwszych chwil życia. W zapisie podstawowej temperatury ciała możesz zauważyć, po około 6 dniach od owulacyjnego skoku, kolejny, niewielki wzrost, a wyższa temperatura utrzymywać się będzie dłużej niż 18 dni. Prawdopodobnie w spodziewanym terminie nie wystąpi miesiączka, choć u niektórych kobiet w czasie pierwszych miesięcy ciąży występują krwawienia z dróg rodnych, przypominające krwawienia miesięczkowe. Łatwym i wczesnym sposobem rozpoznania ciąży są dostępne w aptece testy. Mogą potwierdzić już 10-dniową ciążę poprzez wykrycie obecności w moczu gonadotropiny łożyskowej, hormonu produkowanego w ciąży.

I trymestr

Jak stwierdzić, że jesteś w ciąży?

Zaczynają działać hormony odpowiedzialne za podtrzymywanie ciąży. Wczesnej ciąży często towarzyszą:

- nudności, a nawet wymioty; występują zazwyczaj rano — dolegliwość ta jest charakterystyczna dla 1 trymestru ciąży i powinna ustąpić w 12.-14. tygodniu;
- częstsze oddawanie moczu — związane z działaniem jednego z głównych hormonów, progesteronu, który powoduje rozszerzenie moczowodów;
- nadwrażliwość na zapachy — może Ci bardzo przeszkadzać zapach gotującego się jedzenia, a dym papierosowy staje się nie do zniesienia. Jeżeli palisz, to bardzo dobry moment na pożegnanie się z papierosem — w ciąży maleje siła tego nalogu;
- „zachcianki”, charakterystyczna dla ciąży zmiana smaku — możesz mieć teraz apetyt na różne dziwne rzeczy, często są to potrawy o kwaśnym smaku;
- powiększenie się piersi, czasem wzrost ich napięcia, a nawet niewielka bolesność — występuje często około 6 tygodnia ciąży;
- osłabienie, szybsze męczenie się, senność — możesz czuć się tak, jak na początku infekcji: jesteś śpiąca, miewasz zawroty głowy przy próbie wstania z łóżka lub fotela, czasem uczucie duszności, braku powietrza;
- huśtawka nastrojów — masz prawo doświadczać różnych, zmiennych stanów emocjonalnych, wybuchać z byle powodu lub odczuwać nie wiadomo skąd się biorące uczucia euforii bądź przygnębienia; jest to również konsekwencja szybko zachodzących zmian hormonalnych w Twoim organizmie.

O czym warto pomyśleć od początku ciąży?

- Zadbaj o odpowiednią ilość odpoczynku. Nie próbuj działać „na pełnych obrotach”, Twój nieco słabszy organizm podpowiada Ci zwolnienie tempa.
- Przemyśl sposób swojego odżywiania
- Jedz częściej mniejsze porcje. Jest szansa, że unikniesz dokuczliwej zgagi.
- Zdecydowanie unikaj przebywania w dymie papierosowym. Nie pij alkoholu.
- Nie bierz żadnych leków bez konsultacji z lekarzem. Nawet aspiryna może być zagrożeniem dla małżeństwa, powodując mikrokrewawienia. W razie choroby stosuj leki bezpieczne dla kobiet w ciąży
- Najpóźniej do 10. tygodnia ciąży zaplanuj wizytę u lekarza ginekologa-położnika.
- Dbaj o swoje emocje i myśli. Nie oglądaj brutalnych filmów. Nie słuchaj przerażających opowieści sąsiadki o tym, jak chorowała jej kuzynka. Nie próbuj rozwiązać nagle wszystkich życiowych problemów. Czytaj i oglądaj to, co jest piękne i dobre. Spędzaj możliwie dużo czasu w ruchu, na łonie przyrody.

Szybko skontaktuj się z lekarzem, gdy:

- krwawisz z dróg rodnych — obfite krwawienie jest sygnałem do niezwłocznego udania się do szpitala;
- odczuwasz ból w dole brzucha;
- męczą Cię uporczywe wymioty, które nie pozwalają normalnie jeść, występują nie tylko rano, ale przez cały czas;
- zauważył nieprawidłową wydzielinę z pochwy, świąd, upławy.

Także o innych objawach, które Cię niepokoją lub utrudniają codzienne życie, porozmawiaj z lekarzem.

II trymestr

O ile pierwsze 3 miesiące ciąży są okresem szybkich i nierzadko burzliwych zmian, do których musi się przystosować Twój organizm, o tyle kolejne etapy ciąży zazwyczaj odznaczają się dużą stabilnością. Powinnaś czuć się dobrze — być może nawet lepiej niż przed ciążą. Do najpiękniejszych momentów całej ciąży należy czas, kiedy zaczynasz czuć pierwsze ruchy dziecka. Dzieje się to zazwyczaj pod koniec 4 miesiąca, ale może się zdarzyć już w 16.-17. tygodniu (zwłaszcza, gdy już rodziłaś) albo dopiero pod koniec 5. miesiąca ciąży. Fakt, że mały człowieczek rośnie pod Twoim sercem, uświadamiasz sobie teraz z całą wyrazistością. Jest to okazja do pierwszych kontaktów z maluchem — rozmów z nim, dotykania lub masowania swojego brzucha, który teraz jest przecież jego domem. Dziecko nie rozumie słów, ale może porozumiewać się z Tobą językiem ciała. Od 5 miesiąca ciąży słyszy głos, którym Ty lub ojciec mówisz do niego, a od 6.-7. miesiąca rozróżnia już melodie.

Co zmienia się w Twoim ciele?

Układ krążenia

Organizm kobiety dostosowuje się do życia „dwa dwojga”. Zwiększa się objętość krążącej krwi — największa będzie w 32. tygodniu ciąży. Serce przepompowuje jej coraz więcej — z 4,5 litra do maksymalnie 6 l na minutę. Dochodzi do przerostu mięśnia serca, a także do przyspieszenia tętna — nawet o 20 uderzeń w ciągu minuty. Więcej krwi przepływa nie tylko przez macicę z umiejscowionym tam łożyskiem, ale także przez nerki, mięśnie, skórę.

Ponieważ objętość osocza krwi rośnie szybciej niż ilość zawartych w nim czerwonych krwinek, dochodzi do fizjologicznej względnej niedokrwistości — najsilniejszej w 32. tygodniu ciąży. Twój lekarz ginekolog odróżni ją od anemii, która jest już stanem chorobowym.

Układ oddechowy

Oddychasz teraz głębiej — nawet o 40 proc. W oddychaniu w większej mierze bierze udział przepona niż mięśnie międzyżebrowe — rośnie wymiar poprzeczny klatki piersiowej. Twoja krew jest lepiej utlenowana niż przed ciążą — jest to fizjologiczny mechanizm, który zapewnia lepsze przenikanie tlenu przez łożysko do dziecka.

Łożysko

Kontakt między Tobą, a dzieckiem istnieje przede wszystkim za pośrednictwem łożyska. Jest to silnie ukrwiony narząd, wspólnie utworzony przez mamę i dziecko (wyglądem przypomina placuszek, stąd łacińska nazwa — placenta). Dzięki niemu następuje wymiana substancji między krwią matki i dziecka. W ten sposób do układu krążenia malucha przedostają się tlen i składniki odżywcze. Tą drogą pozbywa się on dwutlenku węgla i produktów przemiany materii.

Łożysko jest przyrośnięte do wnętrza macicy, dziecko zaś łączy się z nim przez sznur pępowinowy i zawarte w nim naczynia krwionośne. Łożysko tworzy się pod koniec 3. miesiąca ciąży, pełną dojrzałość osiąga w 36. tygodniu.

Macica

Pierwsze przytulne mieszkanie Twojego dziecka powiększa się cały czas, choć z początku niepostrzeżenie. Pod koniec piątego miesiąca sięga ono do pępka, w szóstym miesiącu już ponad niego, przesuwać narządy jamy brzusznej.

Układ moczowy

Rozluźniające działanie progesteronu sprawia, że drogi moczowe rozszerzają się, a rosnąca macica powoduje niewielki ucisk na moczowody oraz pęcherz moczowy. Wynikający z tych faktów zastój moczu, jak i to, że w ciąży jest w nim większa ilość cukrów i aminokwasów, zwiększają podatność na infekcje dróg moczowych. Dlatego ważne jest, abyś co miesiąc robiła kontrolne badanie moczu.

Układ pokarmowy

Rosnąca macica przesuwa narządy jamy brzusznej w górę, czego efektem jest ucisk na żołądek oraz jelita — stąd bierze się typowa dla tego okresu zgaga. Pieczenie w przełyku towarzyszyć Ci może do ostatnich chwil ciąży. Ujawniać się może także tendencja do zaparć.

Układ żylny

Ucisk macicy na jedną z dużych żył odprowadzających krew z dolnej części ciała do serca powoduje, że ciśnienie w żyłach kończyn dolnych jest ok. 3-krotnie wyższe niż w okresie poza ciążą. Na Twoich nogach mogą pojawić się żylaki. Zdarza się również, że macica, uciskając na żyłę, spowoduje chwilowe zmniejszenie dopływu krwi do serca, co może doprowadzić do chwilowego niedokrwienia mózgu (mroczyki przed oczami, a nawet omdlenie). Należy wtedy zmienić pozycję, układając się na lewym boku.

Skóra

Mniej więcej w połowie ciąży dochodzi do przebarwień skóry w różnych miejscach ciała, m.in. na twarzy; ciemnieją też znamiona, brodawki sutkowe, a także linie pośrodku skóry brzucha, tak zwana kresa czarna. Jest to związane ze zwiększoną produkcją barwnika — melaniny. Warto, wychodząc na słońce, używać kremów ochronnych z filtrami przeciwsłonecznymi. Przebarwienia te ustąpią wkrótce po porodzie. Na brzuchu pojawiać się mogą rozstępy, związane z szybkim rozciąganiem i niewystarczającą elastycznością skóry brzucha.

Stawy

Możesz odczuwać ból, zwłaszcza w stawach miednicy. Związane to jest z działaniem relaksyny, hormonu, który rozluźnia więzadła miednicy. Przygotowują się one w ten sposób do porodu. Także Twój środek ciężkości zmienia się nieco; chodzisz odchylona w tył, aby utrzymać stabilność sylwetki. Zwiększa się w związku z tym obciążenie, jakie muszą wytrzymywać więzadła kręgosłupa i okoliczne mięśnie.

Bardzo ważne jest dbanie o higienę kręgosłupa. Odpoczywaj częściej, unikaj ciężkiej pracy fizycznej i noszenia ciężarów. Nie noś butów na obcasach. Przy wstawaniu z łóżka najpierw przekręć się na bok i dopiero potem podnieś. Trudno przecenić rolę codziennej gimnastyki — odpowiednie ćwiczenia poznasz w szkole rodzenia; możesz także korzystać z poradników.

Upławy

W II trymestrze ciąży pojawiać się może obfita wydzielina z pochwy, powodując uczucie wilgotności. Wydzielina ta jest bezwonna, przezroczysta lub jasnożółta. Jest ona wynikiem przekrwienia szyjki macicy i przez to zwiększonej czynności gruczołów śluzowych. Ważne, by odróżnić ją od upławów spowodowanych zakażeniem. Wydzielina jest wtedy drażniąca, ma inny zapach i kolor; stan ten wymaga leczenia.

REKLAMA



MIEJSKI SZPITAL ZESPOŁONY W OLSZTYNIE ODDZIAŁ GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZY

tel. 089 532 62 09, Olsztyn, ul. Niepodległości 44, www.szpital.olsztyn.pl

ODDZIAŁ GINEKOLOGII

Pełny zakres diagnostyki i leczenia chorób kobiecych ze szczególnym uwzględnieniem metod mikroinwazyjnych. W oddziale ginekologii wykonujemy:

- histeroskopia diagnostyczne i operacyjne
- laparoscopia diagnostyczne i operacyjne

Stosujemy nowoczesne metody leczenia nietrzymania moczu.

- zakładanie taśm TVT i TOT.

ODDZIAŁ POŁOŻNICZY

Pełny zakres opieki nad kobietą ciężarną w zakresie patologii ciąży, porodu i połogu:

- porody rodzinne w pojedynczych salach
- porody w wodzie
- znieczulenie porodu zewnątrzoponowe



Wszelkie zabiegi, które mogą być dla pacjentki bolesne lub przykre, wykonujemy w znieczuleniu. Zapewniamy opiekę w życzliwej i miłej atmosferze, o którą dba cały zespół profesjonalnie przygotowanych lekarzy i położnych.

Pobyt w komfortowych warunkach, sale 1-, 2- i 3- osobowe z łazienkami i RTV.

SZPITAL POSIADA:

Międzynarodowy
Certyfikat Jakości ISO 9001: 2000



krajowy certyfikat
„Akredytacja Szpitala”

