

# Ciąża

DLA

# BYSTRZAKÓW™

## Dowiedz się, jak:

- mądrze zaplanować przebieg swojej ciąży
- robić, by czuć się znakomicie w każdym trymestrze
- przygotować się do porodu

**septem**  
septem.pl

**Dr Joanne Stone**  
**Dr Keith Eddleman**  
**Mary Duenwald**



Tytuł oryginalny: Pregnancy For Dummies®, 3rd Edition

Tłumaczenie: Joanna Sugiero z wykorzystaniem fragmentów książki „Ciąża”  
w tłumaczeniu Izabeli Szybiłskiej-Fiedorowicz

ISBN: 978-83-246-7272-1

Original English language edition Copyright © 2008 by Wiley Publishing, Inc., Indianapolis, Indiana  
All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part any form.  
This translation published by arrangement with Wiley Publishing, Inc.

Oryginalne angielskie wydanie © 2008 by Wiley Publishing, Inc., Indianapolis, Indiana. Wszelkie prawa, włączając prawo do reprodukcji całości lub części w jakiegokolwiek formie, zarezerwowane. Tłumaczenie opublikowane na mocy porozumienia z Wiley Publishing, Inc.

Wiley, the Wiley Publishing logo, For Dummies, the Dummies Man logo, A Reference for the Rest of Us!, The Dummies Way, Dummies Daily, The Fun and Easy Way, Dummies.com, Making Everything Easier, and related trade dress are trademarks or registered trademarks of John Wiley and Sons, Inc. and/or its affiliates in the United States and/or other countries. Used under License.

Wiley, the Wiley Publishing logo, For Dummies, the Dummies Man logo, A Reference for the Rest of Us!, The Dummies Way, Dummies Daily, The Fun and Easy Way, Dummies.com, Making Everything Easier i związana z tym szata graficzna są markami handlowymi John Wiley and Sons, Inc. i/lub firm stowarzyszonych w Stanach Zjednoczonych i/lub innych krajach. Wykorzystywane na podstawie licencji.

Translation copyright © 2014 by Helion S.A.

Polish language edition published by Wydawnictwo Helion.  
Copyright © 2014.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Fotografia na okładce została wykorzystana za zgodą Shutterstock.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://dlabystrzakow.pl/user/opinie/ciazab>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [dlabystrzakow@dlabystrzakow.pl](mailto:dlabystrzakow@dlabystrzakow.pl)

WWW: <http://dlabystrzakow.pl>

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# Spis treści

<b>O autorach .....</b>	<b>15</b>
<b>Podziękowania od autorów .....</b>	<b>17</b>
<b>Wstęp .....</b>	<b>19</b>
O książce .....	19
Co nowego dodano do tego wydania książki? .....	20
Konwencje zastosowane w książce .....	21
Czego nie czytać .....	21
Naiwne założenia .....	22
Jak podzielona jest książka .....	22
Część I: Plan gry .....	22
Część II: Cięża — radość w trzech aktach .....	22
Część III: Wielkie wydarzenie — akcja porodowa, poród i połóg .....	23
Część IV: Szczególne przypadki .....	23
Część V: Dekalogi .....	23
Ikony użyte w książce .....	23
Co dalej .....	24
<b>Część I: Plan gry .....</b>	<b>25</b>
<b>Rozdział 1: Stąd do macierzyństwa .....</b>	<b>27</b>
Jak przygotować się do poczęcia — wizyta u lekarza przed zajściem w ciążę .....	27
Rzut oka na historię chorób .....	28
Ocena bieżącego stanu zdrowia .....	29
Odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania .....	30
Osiąganie idealnej wagi ciała .....	30
Przegląd przyjmowanych leków .....	30
Co z preparatami odżywczymi? .....	33
Znaczenie szczepień i odporności .....	33
Koniec z kontrolą urodzin .....	35
Spotkanie nasienia z jajczkiem — najważniejsze jest zgranie w czasie .....	36
Określanie czasu owulacji .....	37
Skuteczna (i radosna) postawa .....	39

<b>Rozdział 2: Chyba jestem w ciąży!</b> .....	<b>41</b>
Rozpoznawanie objawów ciąży .....	41
Jak stwierdzić, czy jesteś w ciąży? .....	42
Jak otrzymać odpowiedź w domu? .....	42
Wizyta u lekarza w celu uzyskania odpowiedzi .....	43
Wybór odpowiedniego lekarza .....	43
Jakie masz możliwości? .....	43
Pytania, które powinnaś sobie zadać, zanim dokonasz wyboru .....	44
Obliczenie daty porodu .....	47
<b>Rozdział 3: Przygotowanie do życia podczas ciąży</b> .....	<b>49</b>
Planowanie wizyt przedporodowych .....	49
Przygotowanie się na zmiany fizyczne .....	52
Jak sobie radzić z wahaniami nastrojów? .....	52
Jak żyć ze skurczami nóg? .....	52
Zwróć uwagę na upławy .....	53
Jak znieść bóle pleców? .....	53
Jak radzić sobie ze stresem? .....	54
Wpływ leków, alkoholu i narkotyków na dziecko .....	54
Przyjmowanie leków .....	55
Palenie .....	56
Picie alkoholu .....	57
Zażywanie narkotyków .....	57
Rzut oka na zmiany trybu życia .....	58
Dogadanie sobie za pomocą zabiegów kosmetycznych .....	58
Relaks podczas ciepłych kąpeli z masażem, w jacuzzi, saunie i łaźniach parowych .....	60
Podróże .....	60
Zabiegi stomatologiczne .....	61
Uprawianie seksu .....	62
Praca w czasie ciąży .....	63
Ryzyko zawodowe .....	63
Cięża a prawo .....	64
<b>Rozdział 4: Dieta i ćwiczenia przyszłej mamy</b> .....	<b>67</b>
Zdrowy przyrost masy ciała .....	67
Jak określić, jaka waga jest wystarczająca? .....	68
Nie ulegaj obsesji na punkcie swojej wagi .....	69
Przyrost wagi u dziecka .....	69
Bilans przyjmowanego pokarmu .....	71
Piramida żywienia .....	71
Uzupełnianie diety .....	74
Które pokarmy są bezpieczne? .....	76
Potencjalnie szkodliwe pokarmy .....	76
Obalanie rozpowszechnionych mitów na temat jedzenia .....	77
Specjalne wymogi dietetyczne .....	78
Właściwy wegetariański sposób odżywiania .....	78
Walka z zaparciami .....	79
Cukrzyca .....	79

Ćwiczyć za dwoje .....	79
Dostosowywanie się do zmian zachodzących w ciele .....	80
Nie przeciwicz się .....	81
Porównanie różnych form ćwiczeń fizycznych .....	82

## ***Część II: Cięża — radość w trzech aktach .....*** 85

### **Rozdział 5: Pierwszy trymestr .....** 87

Kształtuje się nowe życie .....	87
Dostosowywanie się do zmian zachodzących w Twoim ciele .....	90
Zmiany zachodzące w piersiach .....	90
Zmęczenie .....	91
Poranne, południowe i wieczorne nudności .....	91
Puchnięcie .....	92
Częste oddawanie moczu .....	93
Bóle głowy .....	93
Zaparcia .....	94
Skurcze .....	94
Pierwsza wizyta u lekarza .....	95
Zrozumieć, co mówi lekarz .....	95
Jak wygląda badanie fizyczne? .....	99
Rzut oka na standardowe badania .....	99
Kiedy należy się martwić? .....	102
Krwawienie .....	102
Poronienie .....	103
Cięża pozamaciczna .....	104
Z perspektywy ojca: reakcja na nowinę .....	104

### **Rozdział 6: Drugi trymestr .....** 107

Jak rozwija się Twoje dziecko? .....	107
Twoje ciało się zmienia — zrozum je .....	109
Skłonność do zapomniania i niezdarność .....	110
Gazy .....	110
Wzrost włosów i paznokci .....	110
Zgaga .....	110
Ból w dolnej części brzucha (w pachwinach) .....	112
Zatkany nos .....	112
Krwawienie z nosa i dziąseł .....	112
Zmiany skórne .....	113
Kontrola — wizyty przedporodowe .....	113
Kiedy należy się martwić? .....	113
Krwawienie .....	115
Anomalie płodowe .....	115
Niewydolność szyjki macicy .....	115
Kiedy powinnaś zwrócić się o pomoc .....	116
Z perspektywy ojca: drugi trymestr, mama rośnie .....	116

<b>Rozdział 7: Trzeci trymestr</b> .....	<b>119</b>
Twoje dziecko przygotowuje się do przyjścia na świat .....	119
Ruchy płodu: fikołki i koziolki .....	121
Napinanie mięśni oddechowych .....	121
Czkawka w macicy .....	121
Dotrzymywanie kroku zmianom zachodzącym w Twoim ciele .....	122
Wypadki i upadki .....	123
Skurcze Braxtona-Hicksa .....	123
Zespół cieśni nadgarstka .....	124
Zmęczenie .....	124
Hemoroidy .....	124
Bezsenna .....	125
Wrażenie, że dziecko „spada” .....	126
Wysypki i uczulenia ciążowe .....	127
Przygotowanie się do karmienia piersią .....	128
Rwa kulszowa .....	128
Płytki oddech .....	128
Rozstępy .....	129
Opuchnięcia .....	129
Wysiłkowe nietrzymanie moczu .....	130
Żylaki .....	130
Pomyśl o porodzie .....	131
Lekcje w szkole rodzenia .....	131
Cesarskie cięcie na żądanie .....	133
Decyzja o tym, kto pojedzie z Tobą do szpitala .....	133
Wpływanie na termin porodu .....	134
Masaż krocza .....	135
Ostatnia faza — wizyty przedporodowe w trzecim trymestrze .....	135
Kiedy należy się martwić? .....	135
Krwawienie .....	135
Ułożenie pośladkowe .....	136
Zbyt mała objętość płynu owodniowego .....	136
Rzadsze ruchy płodu .....	136
Problemy ze wzrostem płodu .....	137
Wyciekanie płynu owodniowego .....	138
Zatrucie ciążowe .....	138
Przedwczesny poród .....	138
Kiedy dziecko się spóźnia .....	139
Przygotowanie się do pobytu w szpitalu .....	140
Pakowanie torby .....	140
Wybór (i używanie) fotelika samochodowego .....	141
Z perspektywy ojca: już prawie na mecie — trzeci trymestr .....	142
<b>Rozdział 8: Badania prenatalne</b> .....	<b>145</b>
Badania w ramach diagnostyki prenatalnej wykonywane w pierwszym trymestrze .....	145
Biopsja kosmówki (badanie CVS) .....	148
Wczesna punkcja owodni .....	150

Badania wykonywane w drugim trymestrze .....	150
Badania krwi wykonywane w drugim trymestrze .....	150
„Przyjrzyj się” falom dźwiękowym — USG .....	154
Badanie za pomocą punkcji owodni .....	156
Inne badania prenatalne i zabiegi .....	160
Badania wykonywane w trzecim trymestrze .....	161
Pomiar dojrzałości płuc .....	161
Ocena stanu zdrowia dziecka .....	161
<b>Rozdział 9: Cięża tydzień po tygodniu .....</b>	<b>165</b>
0. – 4. tydzień .....	165
5. – 8. tydzień .....	166
9. – 12. tydzień .....	167
13. – 16. tydzień .....	167
17. – 20. tydzień .....	168
21. – 24. tydzień .....	168
25. – 28. tydzień .....	169
29. – 32. tydzień .....	169
33. – 36. tydzień .....	170
37. – 40. tydzień .....	171
40. – 42. tydzień .....	171
 <b>Część III: Wielkie wydarzenie</b>	
<b>— akcja porodowa, poród i połów .....</b>	<b>173</b>
<b>Rozdział 10: „Kochanie, chyba rodzę!” .....</b>	<b>175</b>
Kiedy poród rzeczywiście się zaczyna, a kiedy — nie? .....	175
Zmiany przed rozpoczęciem akcji porodowej .....	176
Odróżnianie prawdziwej akcji porodowej od fałszywej .....	177
Kiedy skontaktować się z lekarzem? .....	178
Badanie wewnętrzne w celu rozpoznania akcji porodowej .....	178
Przyjęcie do szpitala .....	179
Ulokowanie się w łóżku albo pokoju .....	179
Co znajduje się wokół Ciebie? .....	180
Kontrolowanie dziecka .....	181
Monitorowanie pracy serca płodu .....	181
Inne badania stanu zdrowia płodu .....	182
Przyspieszanie sprawy — wywołanie porodu .....	183
Wywołanie porodu na życzenie .....	183
Indukcja wskazana .....	184
Wywoływanie porodu .....	185
Przyspieszanie akcji porodowej .....	185
Spojrzenie z szerszej perspektywy — fazy i cechy porodu .....	186
Etap I .....	187
Etap II .....	189
Etap III .....	189

Opanowanie bólu porodowego .....	189
Leki o działaniu ogólnoustrojowym .....	190
Miejscowe środki znieczulające .....	190
Znieczulenie ogólne (narkoza) .....	193
Alternatywne metody rodzenia .....	193
Poród bez znieczulenia .....	193
Poród domowy .....	195
Poród w wodzie .....	195

### **Rozdział 11: Przesyłka specjalna — dostarczenie Twojego dziecka na świat ..... 197**

Poród pochwywy .....	197
Wypieranie dziecka na zewnątrz .....	199
Nacięcie krocza (epizjotomia) .....	201
Co się dzieje, gdy drugi etap porodu się przedłuża? .....	202
Wielka chwila — urodzenie dziecka .....	203
Rodzenie łożyska .....	204
Zaszywanie krocza .....	204
Pomaganie naturze — wspomagany poród pochwywy .....	204
Cesarskie cięcie .....	205
Informacje na temat znieczulenia .....	206
Wskazania do cesarskiego cięcia .....	207
Rekonwalescencja po cesarskim cięciu .....	209
Gratulacje! Dokonałaś tego! .....	209
Dreszcze po porodzie .....	210
Krwawienie poporodowe .....	210
Pierwszy krzyk dziecka .....	210
Kontrola stanu zdrowia dziecka .....	210
Przecinanie pępowiny .....	211

### **Rozdział 12: Twój noworodek — witaj, świecie! ..... 213**

Spojrzenie na źródło radości — mąż, krostki i inne przyjemności .....	213
Pokryte mazią .....	214
Kształt główki .....	214
Siniaki .....	216
Krostki, plamki i inne zmiany skórne .....	216
Włoski dziecka .....	217
Kończyny .....	217
Oczy i uszy .....	217
Narządy płciowe i piersi .....	218
Pępowina .....	218
Wielkość noworodka .....	218
Dziecko zaczyna oddychać .....	218
Czego należy oczekiwać w szpitalu? .....	219
Przygotowanie dziecka do życia poza łonem matki .....	219
Układ trawienny dziecka wciąż się rozwija .....	221
Obrzezanie .....	221
Oddział intensywnej opieki nad noworodkiem .....	222



Kontrola — pierwsza wizyta dziecka u lekarza .....	223
Zmiany pracy serca i układu krążenia .....	223
Zmiany wagi .....	223
Z perspektywy ojca: nareszcie w domu — w powiększonym gronie .....	224
<b>Rozdział 13: Zadbaj o siebie po porodzie .....</b>	<b>225</b>
Odzyskiwanie sił po porodzie .....	225
Zaczniesz wyglądać i czuć się jak mama .....	226
Krwawienie poporodowe .....	226
Ból w okolicach kroczka .....	227
Opuchnięcie ciała .....	229
Problemy z pęcherzem .....	229
Batalia z hemoroidami .....	230
Praca jelit po porodzie .....	230
Dalsza rekonwalescencja w domu .....	231
Rekonwalescencja po cesarskim cięciu .....	231
Pobyt w sali pooperacyjnej .....	231
Nie spiesz się .....	232
Ból po cesarskim cięciu .....	233
Jak sobie radzić z bólem pooperacyjnym? .....	233
Przygotowanie do powrotu do domu .....	234
Dalsza rekonwalescencja w domu .....	234
Jeszcze więcej zmian poporodowych .....	236
Pocić się jak... mama .....	236
Nawał mleczny .....	236
Wypadanie włosów .....	237
Huśtawka nastrojów .....	237
Jak rozpoznać depresję poporodową? .....	238
Kontrola postępów — pierwsza wizyta u lekarza po porodzie .....	240
Powrót do „normalnego” życia .....	240
Odzyskiwanie kondycji .....	240
Utrata na wadze .....	241
Dieta poporodowa .....	242
Przyjmowanie witamin .....	242
Wykonywanie ćwiczeń Kegla .....	243
Ponowne podjęcie współżycia .....	243
Wybór środków antykoncepcyjnych .....	244
<b>Rozdział 14: Karmienie dziecka .....</b>	<b>245</b>
Wybór między karmieniem piersią a karmieniem butelką .....	245
Lista korzyści karmienia piersią .....	246
Korzyści wynikające z karmienia butelką .....	247
Przygotowania do karmienia piersią .....	248
Mechanizmy laktacji .....	248
Pozycje do karmienia piersią .....	250
Żeby dziecko zaczęło ssać .....	251
Organizowanie karmienia .....	252
Dbanie o dietę .....	254

Możliwości antykoncepcji .....	254
Które leki są bezpieczne? .....	255
Rozwiązywanie typowych problemów .....	256
Karmienie piersią bliźniąt .....	259
Karmienie butelką dla początkujących .....	259
Zatrzymanie produkcji mleka .....	259
Wybieranie najlepszych butelek i smoczków .....	260
Karmienie dziecka butelką .....	260
Kłopoty z rozwijającym się układem trawiennym dziecka .....	262

## **Część IV: Szczególne przypadki ..... 265**

### **Rozdział 15: Cięża specjalnej troski ..... 267**

Jak duże znaczenie ma wiek? .....	267
Trzydziestokilkuletnie (albo starsze) mamy .....	267
Niezbyt młodzi tatusiowie .....	268
Bardzo młode mamy .....	270
Ciąże mnogie — bliźnięta i więcej dzieci .....	271
Różne rodzaje ciąży mnogich .....	271
Bliźnięta jedno- czy dwujajowe? .....	272
Badania przesiewowe w kierunku zespołu Downa w ciążach bliźniaczych i liczniejszych .....	274
Testy genetyczne w ciążach bliźniaczych i liczniejszych .....	274
Jak nie pomylić dzieci? .....	275
Dzień po dniu w ciąży mnogiej .....	275
Akcja porodowa i poród bliźniąt .....	277
Problemy, które mogą wystąpić u kobiet w ciąży mnogiej .....	278
Monitorowanie bliźniąt pod kątem przedwczesnego porodu .....	280
Ponowne zajście w ciążę .....	281
Każda ciąża jest inna .....	281
Poród po uprzednim cesarskim cięciu .....	282
Samotne matki i rodziny nietradycyjne .....	284
Przygotowanie dziecka (bądź dzieci) na pojawienie się rodzeństwa .....	285
Tłumaczenie, czym jest ciąża .....	285
Zorganizowanie opieki nad dziećmi na czas porodu .....	286
Powrót do domu .....	286

### **Rozdział 16: Gdy dochodzi do powikłań... ..... 289**

Przedwczesny poród .....	289
Kontrola oznak przedwczesnej akcji porodowej .....	291
Zahamowanie przedwczesnej akcji porodowej .....	292
Zapobieganie przedwczesnemu porodowi .....	292
Przedwczesne urodzenie dziecka .....	293
Problemy z zatruciem ciążowym .....	293
Problemy z łożyskiem .....	295
Łożysko przodujące .....	295
Odklejenie się łożyska .....	296

Problemy z płynem i workiem owodniowym .....	297
Za dużo wód płodowych .....	298
Za mało wód płodowych .....	298
Pęknięcie worka owodniowego .....	299
Problemy ze wzrostem płodu .....	299
Dzieci mniejsze niż przeciętnie .....	300
Dzieci większe niż przeciętnie .....	301
Niezgodność grup krwi .....	301
Czynnik Rh .....	302
Inne rodzaje niedopasowania krwi .....	303
Ułożenie pośladowe .....	303
Ciąża przeterminowana .....	305
<b>Rozdział 17: Ciąża w zdrowiu i chorobie .....</b>	<b>307</b>
Infekcja w czasie ciąży .....	307
Zapalenie pęcherza i nerek .....	307
Ospa wietrzna .....	308
Przeziębienie i grypa .....	310
Alergie sezonowe i katar sienny .....	311
Wirus cytomegalii (CMV) .....	311
Różyczka .....	313
Wirusowe zapalenie wątroby (żółtaczka) .....	313
Opryszczka .....	313
Wirus zespołu nabytego niedoboru odporności (HIV) .....	314
Listerioza .....	314
Borelioza .....	315
Zakażenie parwowirusem .....	315
Wirusy żołądkowe (nieżyty żołądka i jelit) .....	315
Toksooplazmoza .....	316
Zakażenia pochwy .....	317
Problemy, które miałaś jeszcze przed ciążą .....	317
Astma .....	317
Chroniczne nadciśnienie tętnicze .....	318
Zakrzepica żył głębokich i zator płucny .....	318
Cukrzyca .....	319
Mięśniaki .....	320
Problemy immunologiczne .....	321
Zapalenie jelita grubego .....	322
Padaczka (epilepsja) .....	323
Problemy z tarczycą .....	323
<b>Rozdział 18: Jak sobie radzić z nieoczekiwanym? .....</b>	<b>325</b>
Jak przetrwać poronienia nawykowe? .....	325
Jak sobie poradzić ze stratą dziecka pod koniec ciąży? .....	326
Jak sobie radzić z anomaliami płodowymi? .....	327
Gdzie szukać pomocy? .....	328
Leczenie ran po stracie dziecka .....	328

**Część V: Dekalogi ..... 331****Rozdział 19: Dziesięć rzeczy, o których nikt Ci nie powie ..... 333**

Ciąża trwa dłużej niż dziewięć miesięcy .....	333
Inni ludzie mogą Cię doprowadzić do szału .....	334
W pierwszym trymestrze możesz czuć się wyczerpana .....	334
Ból więzadeł macicy naprawdę... boli .....	334
Twój brzuch staje się magnesem dla cudzych dłoni .....	335
Hemoroidy — wstydlivy ból królów .....	335
Czasami podczas parcia kobiety oddają stolec .....	335
Waga się utrzymuje po urodzeniu dziecka .....	335
Wkładki szpitalne to relikw z epoki naszych mam .....	336
Nawał mleczny to naprawdę nieprzyjemna sprawa, a karmienie piersią może zamienić się w produkcję .....	336

**Rozdział 20: Dziesięć (no, prawie) zdrowych przekąsek dla ciężarnych kobiet ..... 337**

Musli z suszoną figą, wiórkami kokosowymi i migdałami .....	338
Ciasteczka owsiane, po których nie będziesz miała poczucia winy .....	339
Tortilla z masłem orzechowym, czekoladą i bananami .....	340
Podwójny losoś w kremowym sosie .....	341
Biały ser z ziołami z kromką pełnoziarnistego chleba .....	342
Pieczone pomidorki z mozzarellą .....	343
Kawałki pity z selerem i marchewką w sosie z ciecierzycy .....	344
Masło orzechowe z kawałkami suszonych owoców .....	345
Koktajl owocowy dla ciężarnych bystrzaków .....	346

**Rozdział 21: Dziesięć podstawowych rzeczy,  
które można zobaczyć na ekranie USG ..... 347**

Pomiar ciemieniowo-pośladkowy .....	347
Twarz .....	348
Kręgosłup .....	349
Serce .....	349
Ręce .....	350
Stopa .....	350
Profil .....	351
Obraz trójwymiarowy .....	351
To chłopiec! .....	352
To dziewczynka! .....	352

**Skorowidz ..... 353**

## Rozdział 3

# Przygotowanie do życia podczas ciąży

### *W tym rozdziale:*

- ▶ Odbędziesz typową wizytę przedporodową
- ▶ Nauczysz się radzić sobie ze zmianami zachodzącymi w Twoim ciele i umyśle
- ▶ Zmienisz swój styl życia dla dobra dziecka
- ▶ Dowiesz się, jak pracować podczas ciąży

**M**imo że jesteś w ciąży i Twoje ciało staje się przedmiotem cudownych zmian, Twoje codzienne życie toczy się dalej. W jaki sposób będziesz musiała zmienić swój tryb życia, żeby Twoja ciąża przeszła jak najbardziej płynnie? Których rzeczy w Twoim życiu nie trzeba zmieniać, a które wymagają jedynie nieznacznych modyfikacji? Musisz wziąć pod uwagę wiele kwestii: pracę, ogólny poziom stresu w Twoim życiu, rodzaj przyjmowanych leków, to, czy palisz bądź regularnie pijesz alkohol oraz co zrobić ze zwyczajnymi sprawami, takimi jak wizyta u dentysty czy fryzjera. Jeżeli przypominasz większość normalnych, zdrowych kobiet, pewnie odkryjesz, że w dużej mierze Twoje życie może toczyć się tak jak do tej pory.



Wszystkie kwestie, o jakich tu wspominamy, są tematami, które należy przedyskutować z lekarzem. W tym rozdziale oraz w następnym przedstawiamy ogólny schemat, według którego należy zaplanować swoje życie podczas ciąży. Jeżeli już na samym początku zastanowisz się nad tym, na ile Twoje codzienne przyzwyczajenia i nawyki zdrowotne współgrają z Twoją ciążą, łatwiej Ci będzie przyzwyczaić się do nowego stanu rzeczy. Im wcześniej podejmiesz odpowiednią dietę i ćwiczenia fizyczne oraz zaczniesz prowadzić tryb życia sprzyjający zachowaniu zdrowia, tym lepiej (więcej informacji znajdziesz w rozdziale 4.).

## *Planowanie wizyt przedporodowych*

Pozytywny wynik testu ciążowego oznacza dla Ciebie początek nowego życia. Czas zastanowić się nad tym, co Cię czeka. Gdy już postanowisz, który lekarz będzie się Tobą zajmował podczas ciąży (zajrzyj do rozdziału 2.), zadzwoń do danego ośrodka i zapytaj, co powinnaś zrobić. Niektóre praktyki medyczne wymagają spotkania z położną, która przeprowadzi wywiad medyczny i potwierdzi dobre wieści za pomocą badania krwi lub moczu — podczas gdy inne umówią Cię na pierwszą wizytę od razu z lekarzem. Termin pierwszej wizyty zależy po części od Twoich dawnych bądź

obecnych doświadczeń zdrowotnych. Jeżeli wcześniej nie odbyłaś wizyty prekoncepcyjnej (przed zajściem w ciążę) (zobacz rozdział 1.) i nie przyjmowałaś witamin dla kobiet w ciąży oraz preparatów zawierających kwas foliowy, powiadom o tym swojego lekarza. Preparaty witaminowe dla kobiet w ciąży są dostępne bez recepty, dlatego możesz zacząć je przyjmować jeszcze przed odbyciem pierwszej wizyty u lekarza. Wszystkie specyfiki z tej grupy powinny zawierać odpowiednią dawkę kwasu foliowego, dlatego jeśli ciąża jest typowa, recepta nie jest potrzebna — a jeśli masz wątpliwości, poproś o radę farmaceutę.

Niektóre sprawy — takie jak sprawdzanie ciśnienia krwi, moczu oraz tętna dziecka — nie ulegają zmianie bez względu na trymestr, więc zajmiemy się nimi w tym rozdziale. W rozdziale 5., 6. i 7. w sposób bardziej szczegółowy wyjaśnimy, co się dzieje podczas wizyt przedporodowych w każdym z trymestrów. Tabela 3.1 podaje zarys typowego planu wizyt przedporodowych.

**Tabela 3.1. Typowy plan wizyt przedporodowych**

Etap ciąży	Częstotliwość wizyt lekarskich
Od pierwszej wizyty do 28. tygodnia ciąży	Co cztery tygodnie
Od 28. do 36. tygodnia ciąży	Co dwa, trzy tygodnie
Od 36. tygodnia ciąży do porodu	Co tydzień

Jeżeli podczas ciąży pojawią się u Ciebie problemy albo Twoja ciąża zostanie zaliczona do grupy „wysokiego ryzyka” (czynniki ryzyka opisujemy w rozdziale 2.), lekarz może zasugerować, żebyś częściej przychodziła na wizyty.

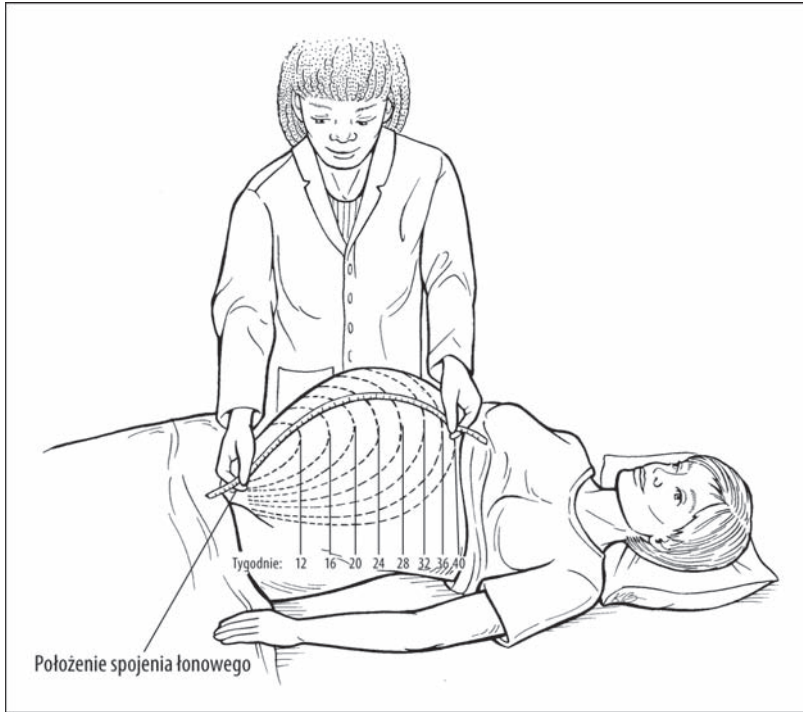
Terminarz wizyt przedporodowych nie jest ustalony z góry. Jeżeli planujesz wyjazd na wakacje lub nie możesz przyjść na taką wizytę, poinformuj o tym pracowników medycznych i przełóż spotkanie z lekarzem. Jeżeli Twoja ciąża przebiega płynnie, przełożenie wizyty zwykle nie stanowi problemu. Ponieważ jednak pewne badania przedporodowe muszą zostać przeprowadzone w określonych momentach ciąży (szczegółowe informacje na ten temat znajdziesz w rozdziałach 8. i 9.), upewnij się, że odłożenie wizyty nie wpłynie negatywnie na któreś z nich.

Wizyty przedporodowe różnią się w zależności od osobistych potrzeb każdej kobiety i zawodowego stylu danego lekarza. Niektóre kobiety wymagają konkretnych badań laboratoryjnych lub fizycznych. Niemniej podczas wizyt przedporodowych standardem są poniższe procedury:

- ✓ **Położna kontroluje Twoją wagę i ciśnienie krwi.** Więcej informacji na temat tego, ile i kiedy powinnaś przytyć, znajdziesz w rozdziale 4.
- ✓ **Oddajesz próbkę moczu (większość ciężarnych kobiet zwykle potrafi z łatwością wykonać to zadanie!).** Lekarz sprawdza obecność białka lub glukozy, która może wskazywać na zatrucie ciążowe albo cukrzycę (zobacz rozdziały 16. i 17.). Niektóre testy moczu umożliwiają również lekarzowi rozpoznanie objawów infekcji dróg moczowych.
- ✓ **Poczynając od 14. – 16. tygodnia, położna lub lekarz mierzy wysokość dna Twojej macicy.** Pracownik medyczny używa centymetra bądź dłoni, aby zmierzyć z zewnątrz Twoją macicę. W ten sposób może pobieżnie sprawdzić, jak rozwija się dziecko oraz skontrolować ilość wód płodowych (zobacz rysunek 3.1).



**Rysunek 3.1.**  
Lekarz może zmierzyć wysokość dna Twojej macicy, aby sprawdzić, czy dziecko rozwija się prawidłowo



Położna albo lekarz mierzy wysokość dna macicy, czyli odległość od spojenia łonowego do szczytu macicy (dno macicy). Około 20. tygodnia ciąży dno macicy zwykle sięga poziomu pępka. Po 20. tygodniu wysokość wyrażana w centymetrach równa się w przybliżeniu liczbie tygodni, od ilu jesteś w ciąży. (Odchylenie do 2 cm w jedną lub drugą stronę mieści się w akceptowanych normach, jeśli nie zmienia się w trakcie kolejnych wizyt).

**Uwaga:** Pomiar wysokości dna macicy mogą się nie sprawdzić w przypadku kobiet, które oczekują dwoje lub więcej dzieci, kobiet, które mają w macicy duże włókniamięśniaki (w obu przypadkach macicą jest znacznie większa niż normalnie), lub u tych, które cierpią na poważną otyłość (ponieważ może być trudno wyczuć szczyt macicy).

- ✓ **Położna lub lekarz słucha i liczy uderzenia serca dziecka.** Zwykle puls dziecka wynosi od 120 do 160 uderzeń na minutę. Większość ośrodków korzysta z elektronicznych detektorów (tzw. dopplerów), służących do mierzenia tętna dziecka. Przy użyciu tej metody bicie serca dziecka brzmi tak, jakby w Twoim łonie galopowało stado koni. Czasami przy użyciu dopplera możesz usłyszeć tętno już w 8. czy 9. tygodniu, ale często nie da się go wyraźnie zauważyć przed 10. — 12. tygodniem ciąży. Przed wynalezieniem takiego detektora do słuchania tętna dziecka wykorzystywano specjalny stetoskop. Przy użyciu tej metody lekarz może usłyszeć bicie serca około 20. tygodnia. Trzecim sposobem na sprawdzenie tętna u dziecka jest obejrzenie serca na obrazie USG. Serce można dojrzeć zwykle po około sześciu tygodniach.



W niektórych ośrodkach medycznych asystent medyczny (albo położna) sprawdza ciśnienie krwi; w innych procedurę tę przeprowadza sam lekarz. Jednak bez względu na to, kto wykonuje zadania techniczne podczas wizyty przedporodowej, zawsze powinnaś mieć możliwość zadania lekarzowi pytań przed wyjściem z placówki.

## Przygotowanie się na zmiany fizyczne

Gdy jesteś w ciąży, Twoje ciało przechodzi transformację. Możesz się spodziewać huśtawki nastrojów, skurczów w nogach oraz nasilenia stresu. Pewnie już wcześniej doświadczałaś takich dolegliwości, jednak nie aż tak intensywnie. W kolejnych podrozdziałach zajmiemy się tymi i innymi problemami, żebyś wiedziała, czego możesz się spodziewać. Niech Twoja rodzina i przyjaciele również je przeczytają — a gdy to zrobią, powiedz im, że powinni czuć się uprzedzeni.

### *Jak sobie radzić z wahaniami nastrojów?*

Zmiany hormonalne wpływają na nastrój, o czym wie większość kobiet, a zwłaszcza te, które cierpią na PMS (zespół napięcia przedmiesiączkowego). Towarzyszące ciąży wahania stężenia hormonów we krwi są prawdopodobnie najpoważniejszymi zmianami tego typu, jakich kobieta może doświadczyć w całym swoim życiu, trudno się więc dziwić, że ciężarnej towarzyszą zazwyczaj emocjonalne wzloty i upadki. Odczuwane podczas ciąży zmęczenie może jeszcze bardziej wzmocnić ich dokuczliwość. Jeżeli do tej mieszanki biochemicznej doda się jeszcze normalne obawy, które zazwyczaj odczuwa oczekująca na dziecko kobieta — o to, czy urodzi się ono zdrowe i czy ona sama będzie dobrą matką — otrzymamy wystarczającą ilość paliwa do podsycecia starych, znajomych wahań nastrojów.



Nie jesteś sama. Huśtawka nastrojów jest normalnym elementem ciąży i nie jesteś pierwszą kobietą, która jej doświadcza. Nie wiń się zatem. Twoja rodzina i przyjaciele zrozumieją.

Występujące u Ciebie wahania nastrojów mogą być szczególnie widoczne w pierwszym trymestrze ciąży, ponieważ Twoje ciało stara się dostosować do nowych warunków. Możesz zauważyć, że przesadnie reagujesz na niezbyt ważne sprawy. Idiotyczna i cikliwa reklama telewizyjna doprowadza Cię do łez. Wpadasz w panikę, gdy zapodziejiesz gdzieś notes. Zgrzytasz zębami ze złości, kiedy sprzedawca w piekarni przez przypadek złamie Twój bochenek chleba. Nie martw się — po prostu jesteś w ciąży. Weź kilka głębokich oddechów, pójdź na spacer albo zamknij oczy i na chwilę się wyłącz. Takie uczucia często mijają równie szybko, jak się pojawiają.

### *Jak żyć ze skurczami nóg?*

Skurcze nóg to powszechna dolegliwość kobiet w ciąży. Wraz z upływem miesięcy staną się pewnie jeszcze częstsze. Ich przyczyną jest nagłe ściśnięcie mięśni. Może tak się zdarzyć z różnych powodów, takich jak brak płynów, napięcie mięśni albo zbyt długie pozostawanie w jednej pozycji. Kiedyś lekarze sądzili, że podłożem tej dolegliwości jest niedobór wapnia lub potasu w diecie, ale ta teoria nie została potwierdzona przez żadne badania. Niektórzy twierdzą, że przyjmowanie doustnych preparatów zawierających magnez może zmniejszyć częstotliwość występowania skurczów.





Aby pozbyć się problemu skurczów, wypróbuj następujące rady:

- ✓ połóż ciepły okład na łydki;
- ✓ wypijaj dużo płynów;
- ✓ nie pozostawaj w jednej pozycji zbyt długo;
- ✓ często rozciągaj nogi i stopy;

Codziennie wieczorem przed pójściem do łóżka rozciągaj mięśnie nóg. Unieś nogi do góry, tak jakbyś chciała palcami dotknąć sufitu. Postaraj się przy tym jak najbardziej rozciągnąć łydki. Powtórz to ćwiczenie około 10 razy. To samo zrób rano od razu po przebudzeniu, najlepiej zanim jeszcze otworzysz oczy (wystarczy kilka powtórzeń). Nie prostuj stóp, żeby nie wywołać nagłego skurczu.

- ✓ przejdź się na krótki spacer;
- ✓ poproś partnera, żeby zrobił Ci masaż stóp albo nóg.

## Zwróć uwagę na upławy

Podczas ciąży nasileniu ulegają upławy, co jest zupełnie normalnym zjawiskiem. Niektóre kobiety muszą codziennie stosować cienkie wkładki higieniczne. Wydzielina zwykle jest rzadka, biała i właściwie pozbawiona zapachu. Nie należy stosować irygatorów dopochwowych, gdyż może to doprowadzić do zachwiania naturalnej, kobiecej zdolności do zwalczania infekcji pochwy.



Jeżeli upławy przybiorą brązowy, żółty bądź zielony kolor, zaczną wydzielać niezdrowy zapach albo wywoływać swędzenie, powiadom lekarza. (Zdaj się jednak na własny osąd co do pilności tego problemu — nie jest to bowiem sprawa, która wymaga wykonania telefonu do lekarza o 3.00 nad ranem).

Ciąża nie zabezpiecza Cię przed zakażeniami pochwy, a wysoki poziom estrogenu w Twojej krwi sprawia, że jesteś bardziej narażona na kandydozę pochwy (infekcję drożdżakową). W wyniku takiego zakażenia zwykle wydzielają się gęste, białe-żółte upławy, którym w niektórych przypadkach towarzyszy swędzenie i zaczerwienienie. Problem powinny rozwiązywać maści do użytku miejscowego, które nie stanowią zagrożenia dla płodu. Większość środków można nabyć w 1-, 3- i 7-dniowych dawkach, które są całkowicie bezpieczne dla dziecka. Jeżeli infekcja jest wyjątkowo trudna do zwalczania, porozmawiaj z lekarzem o Fluconazole — jest to lek przyjmowany doustnie, który można bezpiecznie stosować podczas ciąży.

## Jak znieść bóle pleców?

Bóle pleców są typową dolegliwością, której wiele kobiet doświadcza podczas ciąży. Zwykle pojawiają się one w późniejszej fazie ciąży, chociaż mogą wystąpić też wcześniej. Jednym z powodów może być przesunięcie środka ciężkości w ciele ciężarnej kobiety. Innym zaś — zmiany krzywizny kręgosłupa wraz ze wzrostem dziecka i powiększaniem się macicy. Nieco ulgi może Ci przynieść jak najczęstsze przysiadanie, przykładanie ciepłego termoforu lub przyjmowanie acetaminofenu (Paracetamolu). Nasze pacjentki

często pytają nas o możliwość używania specjalnie zaprojektowanego pasa dla kobiet w ciąży, który zobaczyły w reklamie lub o którym gdzieś usłyszały. Niektóre kobiety twierdzą, że pas im pomaga, inne zaś nie widzą żadnej różnicy.

Niektóre kobiety odczuwają ból, który rozprzestrzenia się od dolnej części pleców po pośladki i w dół jednej albo drugiej nogi. Ból ten (czy też drętwienie) znany jest pod nazwą *rwy kulszowej*, która powstaje w wyniku ucisku na nerw kulszowy — ważny nerw, biegnący od pleców przez miednicę aż do bioder i w dół nóg. Lżejsze przypadki rwy kulszowej można złagodzić, wypoczywając w łóżku, biorąc ciepłe kąpiele bądź używając poduszek elektrycznych. Jeżeli jednak w Twoim przypadku dolegliwość ta będzie miała ostry przebieg, być może będziesz potrzebowała dłuższego wypoczynku w łóżku lub specjalnych ćwiczeń fizycznych.



Czasami ból w dolnym odcinku kręgosłupa może być objawem przedwczesnego porodu. Jednak w takim przypadku przypomina bardziej skurcze — nie utrzymuje się stale, lecz przychodzi i odchodzi.

## Jak radzić sobie ze stresem?

Wiele kobiet się zastanawia, czy stres ma jakiś wpływ na ciążę. Trudno odpowiedzieć na to pytanie, ponieważ stres jest niezwykle ulotnym pojęciem. Wszyscy wiemy, czym jest, lecz każdy zdaje się radzić sobie z nim na swój własny sposób i nikt nie jest w stanie tak naprawdę zmierzyć jego intensywności. Zdajemy sobie jednak sprawę, że chroniczny stres — utrzymujący się dzień po dniu i nieustający choćby na chwilę — może podnieść poziom hormonów stresu, które krążą w krwiobiegu. Wielu lekarzy sądzi, że tak wysokie stężenie tych hormonów może sprzyjać przedwczesnemu porodowi lub problemom z ciśnieniem krwi w czasie ciąży, lecz jedynie nielicznym badaniom udało się potwierdzić tę koncepcję.



Będąc w ciąży, zwracaj uwagę na swoją wygodę i szczęście. Każdy człowiek ma swoje sposoby na rozluźnienie — może zastosować masaż, wyjść do kina, umówić się z przyjaciółmi na obiad, wziąć gorący prysznic bądź kąpiel z bąbelkami, czy też po prostu usiąść i podnieść wysoko nogi. Nie ma potrzeby się spieszyć, kiedy powinnaś szczególnie zadbać o siebie.

## Wpływ leków, alkoholu i narkotyków na dziecko

Alkohol, narkotyki i niektóre leki, które wprowadzasz do swojego organizmu, mogą przeniknąć przez łożysko i dostać się do układu krążenia dziecka. Niektóre leki mogą również przedostać się do łożyska. Część z tych substancji jest zupełnie nieszkodliwa, podczas gdy inne mogą powodować problemy. W poniższych podrozdziałach podpowiemy, jakie substancje możesz spokojnie stosować, a jakich powinnaś unikać — są to informacje, które mają kluczowe znaczenie dla zdrowia Twojego dziecka.

## Przyjmowanie leków

Podczas ciąży prawdopodobnie przynajmniej raz czy dwa doświadczysz bólu głowy bądź okazjonalnego przypadku zgagi. Pojawi się pytanie, czy wolno Ci bezpiecznie stosować tabletki przeciwbólowe, leki na nadkwasotę i inne środki sprzedawane bez recepty. Wiele kobiet boi się w ogóle przyjmować leki z obawy, że mogą w jakiś sposób zaszkodzić dziecku. Większość nieprzepisywanych na receptę środków — a nawet tych przepisywanych — można swobodnie przyjmować podczas ciąży. Jednak w czasie pierwszej wizyty przedporodowej porozmawiaj z lekarzem o tym, które można zażywać w ciąży. Zapytaj zarówno o te ogólnie dostępne, jak i o te zalecone przez innego lekarza. Jeżeli inny specjalista leczy Cię z powodu jakiejś dolegliwości medycznej, powiedz mu, że jesteś w ciąży, na wypadek gdyby trzeba było dopasować leki.



Nie przestawaj przyjmować leków przepisanych przez lekarza i nie zmieniaj samowolnie ich dawki, dopóki z nim nie porozmawiasz.

Wiele leków opatrzone etykietką „Nie przyjmować podczas ciąży!”, ponieważ nie przeprowadzono odpowiednich badań sprawdzających ich wpływ na kobiety w ciąży. Jednakże to ostrzeżenie niekoniecznie oznacza, że stwierdzono szkodliwe skutki albo że nie wolno Ci stosować tych środków. Kiedy tylko masz jakieś pytanie dotyczące konkretnego leku, proś o radę lekarza. Nie zdziw się, że opinie lekarzy mogą być różne — zwłaszcza jeśli mają oni inne specjalizacje. Wielu lekarzy niemających specjalizacji ginekologiczno-położniczej boi się przepisywać leki kobietom w ciąży, ponieważ nie wiedzą, jak mogą one działać na płód. Ginekolodzy i położnicy mają większą wiedzę na ten temat, dlatego są bardziej pewni siebie.



Pewne problemy medyczne, takie jak nadciśnienie, niosą większe ryzyko dla płodu niż środki, które byś przyjmowała, żeby je leczyć. Nawet zwyczajny ból głowy, jeżeli jest na tyle mocny, aby spowodować, że nie zauważysz czerwonego światła, gdy będziesz siedziała za kierownicą, może być bardziej niebezpieczny niż tabletkę acetaminofenu (Paracetamolu), który w ogóle nie stanowi zagrożenia, o ile przyjmuje się go w odpowiednich dawkach. Coraz częściej zauważamy, że wiele ciężarnych kobiet niepotrzebnie cierpi z powodu typowych dolegliwości, które można by uleczyć za pomocą bezpiecznych dla dziecka środków.

W rozdziale 1. wymieniamy wiele leków/środków chemicznych, które większość kobiet w ciąży może bezpiecznie przyjmować. Omawiamy też niektóre ze środków, o których wiemy, że mają działanie *teratogenne*, czyli mogą spowodować wady urodzeniowe lub wywołać problemy ze wzrostem i rozwojem dziecka.



Jeżeli przyjęłaś jakieś leki teratogenne, zanim dowiedziałas się, że jesteś w ciąży — albo zanim dowiedziałas się, iż dany środek może stanowić problem — nie wpadaj w panikę. W wielu przypadkach (co zależy od tego, w którym okresie ciąży i w jakich ilościach je zastosowałaś) leki te nie wyrządzają szkody. Niektóre środki mogą powodować problemy w pierwszym trymestrze, lecz są zupełnie bezpieczne w trzecim i na odwrót. W rzeczywistości dowiedziono, że względnie niewielka liczba substancji wpływa teratogenicznie na ludzi, a nawet gdy tak się dzieje, nie za każdym razem dochodzi do wad urodzeniowych. Porozmawiaj z lekarzem o lekach, które przyjmujesz, i o tym, jakie można przeprowadzić badania, żeby sprawdzić, jak przebiega wzrost i rozwój dziecka.

Możesz również zasięgnąć informacji na temat substancji teratogennych, dzwoniąc lub udając się do najbliższej stacji sanitarno-epidemiologicznej (sanepidu) bądź do ośrodka toksykologii, jeżeli taki znajduje się w Twoim szpitalu. Pomocą służy również Biuro do Spraw Substancji i Preparatów Chemicznych. Wykaz szkodliwych substancji dostępny jest na stronie Biura: <http://www.chemikalia.gov.pl/> w dziale „Prawo”. Należy zauważyć, że prawna klasyfikacja substancji nie wyszczególnia samych substancji teratogennych, lecz wprowadza szerszą kategorię, obejmującą substancje i preparaty działające szkodliwie na rozrodczość.

## Palenie

O ile przez ostatnich dziesięć lat nie żyłaś na Marsie, bez wątplenia jesteś świadoma tego, że palenie zagraża Twojemu zdrowiu. Jeżeli palisz, ryzykujesz, że wystąpi u Ciebie rak płuc, rozedma płuc bądź jakaś choroba serca, nie licząc innych dolegliwości. Palenie podczas ciąży stanowi zagrożenie również dla Twojego dziecka.



Wydobywający się z palonego papierosa tlenek węgla zmniejsza ilość tlenu, jaką otrzymuje Twoje rozwijające się dziecko, a nikotyna redukuje dopływ krwi do płodu. W rezultacie palące kobiety ryzykują tym, że ich dziecko będzie miało mniejszą masę urodzeniową, co może spowodować jeszcze więcej problemów medycznych. Badania dowodzą, że dzieci palaczek ważą o 250 gramów mniej niż noworodki wydane na świat przez kobiety niepalące. Dokładna różnica wagi urodzeniowej zależy od tego, ile pali matka. Biernie palenie wiąże się z takimi samymi zagrożeniami.

Poza tym palenie podczas ciąży wiąże się także z większym prawdopodobieństwem przedwczesnego porodu, poronienia, łożyska przodującego (zobacz rozdział 16.), przedwczesnego oddzielenia łożyska (zobacz rozdział 16.), przedwczesnego pęknięcia pęcherza płodowego, a nawet zespołu nagłej śmierci łożeczkowej (tzw. SIDS) już po urodzeniu dziecka.

Rzucenie palenia może być niezwykle trudne. Jednak pamiętaj, że nawet ograniczenie liczby spalanych papierosów będzie korzystne dla Twojego dziecka (i Ciebie).



Jeżeli rzucisz palenie podczas pierwszych trzech miesięcy ciąży, możesz sobie pogratulować. Masz bowiem pewność, że Twoje dziecko po urodzeniu prawdopodobnie będzie miało normalną wagę i nie będzie miało poważnych problemów zdrowotnych.



Niektóre kobiety używają antynikotynowych plastrów, gum, tabletek do ssania czy inhalatorów, aby zerwać z nałogiem. Nikotyna zawarta w tych produktach wciąż dostaje się do krwiobiegu i może przeniknąć do płodu, ale przynajmniej eliminacji ulega tlenek węgla i inne toksyny znajdujące się w dymie papierosowym. Amerykańskie Kolegium Położników i Ginekologów zaleca stosowanie tych zamienników w sytuacji, gdy nefarmaceutyczne metody leczenia uzależnienia od nałogu nie przyniosły skutku. Ilość nikotyny absorbowanej przez organizm w wyniku sporadycznego użycia gumy lub inhalatora może być mniejsza niż ilość zawarta w przyklejonym na stałe plastrze.

Nie przeprowadzono jeszcze obszernych badań dotyczących wpływu nowszych metod rzucania palenia (np. za pomocą preparatów Zyban czy Wellbutrin) na kobiety w ciąży. Jednak pewne kompleksowe badanie wykazało, że ciężarne kobiety przyjmujące bupropion częściej rzucają palenie niż te, które nie biorą żadnych środków wspomagających walkę z tym nałogiem.

## Picie alkoholu

Bezspornie ciężarne kobiety, które nadużywają alkoholu, narażają swoje dzieci na ryzyko alkoholowego zespołu płodowego, który łączy się z różnymi wadami rozwojowymi (w tym z problemami ze wzrostem, wadami serca, opóźnieniem w rozwoju umysłowym bądź anomaliaми kształtu twarzy czy kończyn). Kontrowersje wywołuje jednak fakt, że medycyna nie zdefiniowała jednoznacznie bezpiecznej granicy spożywania alkoholu w czasie ciąży. Dane naukowe wykazują, że codzienne picie alkoholu i upijanie się może prowadzić do poważnych komplikacji, ale niewiele jest informacji na temat tego, czy okazjonalny kieliszek wina lub drink mogą zaszkodzić płodowi. Amerykańskie Kolegium Położników i Ginekologów, a także Amerykańska Agencja ds. Żywności i Leków zalecają, aby całkowicie unikać spożywania alkoholu podczas ciąży.

Jeżeli sądzisz, że możesz mieć problem z piciem, nie wstydź się porozmawiać o tym z lekarzem. Twój lekarz może wykorzystać specjalną ankietę, żeby sprawdzić, czy pijesz na tyle dużo, żeby mogło to zagrozić płodowi. Jeśli uważasz, że możesz mieć taki problem, omówienie ankiety z lekarzem jest sprawą kluczową dla zdrowia Twojego dziecka — i dla Twojego własnego.

## Zażywanie narkotyków

Wielu badaczy oceniało skutki stosowania narkotyków podczas ciąży. Jednak wyniki ich badań mogą być mylące, ponieważ zwykle traktują wszystkie „użytki” jednakowo, bez względu na ich rodzaj i zażywaną ilość. Tymczasem tryb życia matki również ma wpływ na stopień zagrożenia dla dziecka i to jeszcze bardziej utrudnia właściwą ocenę sytuacji. Na przykład kobiety, które nadużywają narkotyków, zazwyczaj są gorzej odżywione niż inne matki, mają niższy status społeczno-ekonomiczny i są wystawione na większe ryzyko zarażenia się chorobami przenoszonymi drogą płciową. Wszystkie te czynniki — niezależnie od zażywania narkotyków — mogą nieść problemy dla ich ciąży i ich dziecka.

### Pytania przyszłych matek

Bardzo często pojawia się kwestia spożywania alkoholu podczas ciąży. Podajemy zatem odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania.

**Pytanie:** Podczas wakacji na Karaibach pozwoliłam sobie na kilka koktajli *piña colada* na plaży. Dopiero kilka tygodni później dowiedziałam się, że jestem w ciąży. Czy moje dziecko urodzi się z wadami rozwojowymi?

**Odpowiedź:** Nie istnieją dowody na to, że jednorazowy przypadek pofolgowania sobie z piciem może mieć negatywny wpływ na ciążę. Teraz jednak, gdy już wiesz, że jesteś w ciąży, unikaj alkoholu.

**Pytanie:** Czy wysokoprocentowe napoje alkoholowe są bardziej szkodliwe dla dziecka niż wino albo piwo?

**Odpowiedź:** Niekoniecznie. Puszka piwa, kieliszek wina i drink zmieszany z 25 ml mocniejszego trunku zawierają mniej więcej tę samą ilość alkoholu. Wybór któregoś z nich nie jest gorszy od innego.

**Pytanie:** Mój lekarz zalecił mi, żebym po punkcji owodni wypita wieczorem kieliszek wina. Czy to bezpieczne?

**Odpowiedź:** Alkohol ma działanie *tokolityczne*, co oznacza, że rozluźnia macicę. Po punkcji owodni wiele kobiet odczuwa lekkie skurcze macicy. Alkohol zawarty w kieliszku wina redukuje tę dolegliwość, nie szkodząc dziecku.

## Rzut oka na zmiany trybu życia

Podczas ciąży Twój tryb życia ulega nieuchronnym zmianom. Być może zastanawiasz się, czy wciąż wolno Ci robić rzeczy, które byś normalnie wykonywała, gdybyś nie była w ciąży. W tym fragmencie książki podajemy informacje na temat tego, czy podczas ciąży można bezpiecznie farbować włosy, korzystać z sauny i ciepłej kąpieli z masażem wodnym, podróżować i kontynuować pracę.

### Dogadanie sobie za pomocą zabiegów kosmetycznych

Kiedy Twój przyjaciele i krewni dowiedzą się, że jesteś w ciąży, pewnie będą Ci mówić, jak pięknie wyglądasz, i zachwycać się bijącym od Ciebie cudownym blaskiem macierzyństwa. Sama możesz się czuć piękniejsza, chociaż niektóre kobiety doświadczają zupełnie przeciwnych emocji. Możesz na przykład odkryć, że wcale nie cieszą Cię zmiany fizyczne, które zachodzą w Twoim ciele. Bardzo możliwe, że podobnie jak większość naszych pacjentek, zastanawiasz się, czy stosowane przez Ciebie zabiegi upiększające są bezpieczne podczas ciąży. Poniżej przedstawiamy potencjalne zagrożenia zabiegów upiększających:

- ✓ **Botulina (botoks):** nie wiadomo, czy podczas ciąży i karmienia piersią można stosować terapię opartą na botulinie. Nasza rada? Ciesz się pięknem płynącym z blasku, jaki daje Ci ciąża, i poczekaj z botoksem.
- ✓ **Zastrzyki wypełniające:** substancje wstrzykiwane pod skórę mają na celu wygładzenie zmarszczek i sprawienie, że usta staną się pełniejsze. Zazwyczaj używa się do tego kolagenu lub kwasu hialuronowego. Jak dotąd nie ma żadnych danych, które potwierdzałyby bezpieczeństwo stosowania tych środków podczas ciąży. Mamy jednak dobrą wiadomość: organizm ciężarnej kobiety zatrzymuje więcej płynów, co również może przyczynić się do spłycenia zmarszczek!
- ✓ **Kosmetyki złuszczające chemicznie naskórek (peelingi):** głównymi składnikami peelingów są kwasy owocowe (czyli tzw. alfahydroksykwasy). Substancje chemiczne działają co prawda miejscowo, ale Twój organizm absorbuje jednak pewne, choć niewielkie ich ilości. Nie znaleźliśmy żadnych danych na temat tego, czy podczas ciąży można bezpiecznie stosować kosmetyki złuszczające naskórek. Prawdopodobnie nie stanowią zagrożenia, ale najpierw porozmawiaj o tym z lekarzem.
- ✓ **Maseczki:** może zauważyłaś, że w ciągu ostatnich kilku tygodni zmieniła Ci się cera. Czasami hormony ciążowe mogą wywołać rewolucję na Twojej skórze. Maseczki mogą pomóc, lecz wcale nie muszą. Nie przejmuj się jednak, zaaplikuj sobie jakąś, choćby po to, żeby usiąść i rozkoszować się chwilą relaksu! (Przeczytaj wcześniejsze uwagi na temat kosmetyków chemicznie złuszczających naskórek).
- ✓ **Farby do włosów:** Prawdopodobnie stosowanie farb do włosów podczas ciąży jest nieszkodliwe. Żadne badania nie wykazały, że takie kosmetyki powodują wady rozwojowe czy poronienia. Wiele lat temu niektóre farby zawierały formaldehyd i inne potencjalnie niebezpieczne substancje, które mogłyby zaszkodzić dziecku.

Jednak do nowszych farb nie używa się już takich związków. Pracownicy medyczni zwykle nie są w tej kwestii zgodni. Twój lekarz może Ci zalecić stosowanie w czasie ciąży farb opartych na wyciągach roślinnych, a lekarz Twojej przyjaciółki może jej powiedzieć, że nie ma nic złego w farbowaniu włosów.

- ✓ **Depilacja woskiem:** usuwanie włosów z nóg i linii bikini wiąże się z nałożeniem rozgrzanego wosku na dane miejsce, a następnie z usunięciem go razem z owłosieniem. Żaden z preparatów woskowych nie zawiera nic, co mogłoby być szkodliwe dla dziecka. Możesz więc spokojnie depilować się podczas ciąży, jeśli to Ci pomoże zachować dobry nastrój i ładny wygląd.
- ✓ **Depilacja laserowa:** laser używany do depilacji rozgrzewa mieszek włosowy i zatrzymuje w ten sposób wzrost włosa. Często najpierw stosuje się kremy ze środkiem znieczulającym, aby zmniejszyć ból odczuwany podczas zabiegu. Mimo że nie mogliśmy znaleźć żadnych danych na temat laserowej depilacji podczas ciąży, nie widzimy żadnych podstaw ku temu, żeby ten zabieg — wszak stosowany miejscowo — miał powodować jakieś problemy w rozwoju dziecka.
- ✓ **Manicure i pedicure:** inne często zadawane pytanie brzmi: „Czy mogę robić sobie manicure/pedicure albo stosować tipsy (w tym również akrylowe), kiedy jestem w ciąży?”. I znowu odpowiedź jest twierdząca. Zdrowy rozsądek podpowiada, że jeżeli udasz się do renomowanego salonu, gdzie sprzęt jest odpowiednio czyszczony, a samo miejsce jest dobrze wentylowane, ryzyko jest równe zeru.
- ✓ **Masaże:** można stosować masaże, tym bardziej że wielu specjalistów oferuje specjalne masaże dla ciężarnych, których celem jest rozluźnienie brzucha. Niektórzy używają nawet specjalnych stołów z wciętym środkiem, żeby kobieta mogła się wygodnie położyć twarzą w dół, zwłaszcza w ostatniej fazie ciąży, kiedy brzuch jest już pokaźny.
- ✓ **Trwała ondulacja:** nie istnieją żadne dowody naukowe na to, że substancje chemiczne zawarte w trwałej ondulacji mogłyby zaszkodzić rozwijającemu się dziecku. Jednak takie preparaty zwykle zawierają znaczne ilości amoniaku, więc dla własnego bezpieczeństwa używaj ich w pomieszczeniu, które ma dobrą wentylację.
- ✓ **Termalna rekonstrukcja (prostowanie) włosów:** jest to stosunkowo nowa metoda trwałego prostowania włosów. Proces polega na aplikacji rozmaitych substancji chemicznych i odżywek, a następnie użyciu specjalnego żelazka (prostownicy) do trwałego rozprostowania włosów. Nie prowadzono żadnych badań, które by sprawdziły wpływ tej techniki na przebieg ciąży. Rozstrzygnięcie: termalne prostowanie włosów prawdopodobnie można bezpiecznie stosować podczas ciąży, ale nie posiadamy na ten temat żadnych danych.
- ✓ **Kremy przeciwmarszczkowe:** Retin A i Renova to dwa najpowszechniej stosowane obecnie kremy przeciwmarszczkowe. Oba preparaty zawierają pochodne witaminy A. Mamy dużo danych, które wskazują na to, że przyjmowane doustnie leki zawierające pochodne witaminy A (np. Accutane) mogą wywoływać wady urodzeniowe, lecz informacje dotyczące stosowanych miejscowo takich preparatów, jak Retin A i Renova, nie sygnalizują problemu. Jednak ze względu na poważne konsekwencje stosowania środków doustnych wielu pracowników medycznych odradza swoim pacjentkom używania środków (nieważne, czy doustnych, czy aplikowanych miejscowo), które zawierają takie składniki.

## *Relaks podczas ciepłych kąpieeli z masażem, w jacuzzi, saunie i łaźniach parowych*

Korzystanie z ciepłych kąpieeli z masażem wodnym, jacuzzi, sauny czy łaźni parowych może być ryzykowne z uwagi na wysoką temperaturę, jaka panuje w tych miejscach. W wyniku badań laboratoryjnych prowadzonych na zwierzętach dowiedziono, że przebywanie w wysokich temperaturach podczas ciąży może powodować wady rozwojowe płodu lub poronienia. Z kolei badania z udziałem ludzi wskazują na to, że ciężarne kobiety, u których temperatura ciała wzrasta znacząco we wczesnych tygodniach ciąży, są bardziej narażone na poronienie lub urodzenie dzieci z wadami rdzenia kręgowego (na przykład z rozszczepem kręgosłupa).

Jednak do takich problemów dochodzi jedynie wtedy, gdy temperatura ciała matki przekracza 39°C przez dłużej niż dziesięć minut podczas pierwszych siedmiu tygodni ciąży.

Generalnie rzecz biorąc, podczas ciąży można się moczyć w ciepłej, relaksującej kąpieeli. Jednak z powodów wymienionych wyżej upewnij się, że temperatura wody nie jest zbyt wysoka.

Zdrowy rozsądek podpowiada, że po ukończeniu pierwszego trymestru sporadyczne korzystanie z kąpieeli z masażem, sauny czy łaźni parowych przez mniej niż dziesięć minut prawdopodobnie jest bezpieczne. Pamiętaj wszakże o przyjmowaniu dużej ilości płynów, aby uniknąć odwodnienia.

## *Podróże*

Prawdopodobnie głównym problemem związanym z podróżowaniem podczas ciąży jest dystans dzielący Cię od lekarza, który opiekuje się Tobą w okresie przedporodowym. Jeżeli zbliża się data rozwiązania albo Twoja ciąża należy do grupy wysokiego ryzyka, nie powinnaś raczej wyjeżdżać daleko od domu. Niemniej Twoja decyzja o podróży zależy od czynników ryzyka, jakie występują w danym przypadku. Jeżeli cierpisz na cukrzycę, która jest dobrze kontrolowana, prawdopodobnie nie ma nic złego w wyjeździe na wycieczkę. Jeśli jednak nosisz trojaczki, podróż do Timbaktu pewnie nie będzie dobrym pomysłem. Jeżeli Twoja ciąża nie stanowi skomplikowanego przypadku, możesz bezpiecznie odbywać podróże podczas pierwszego, drugiego i na początku trzeciego trymestru.

Podróż samochodem nie wystawia Cię na specjalne ryzyko, poza tym, że musisz przez długi czas siedzieć w jednym miejscu. Podczas długich tras zatrzymuj się co kilka godzin, żeby wysiąść i rozprostować nogi. Zapinaj pasy (na części barkowej i biodrowej); zapewnią Ci one bezpieczeństwo i nie zaszkodzą dziecku, nawet gdy dojdzie do wypadku. Płyn owodniowy otaczający płód zadziała na ucisk pasów jak poduszka. Dużo większe zagrożenie stanowi niezapięcie pasa; badania dowodzą, że główną przyczyną śmierci płodu w wyniku wypadków samochodowych jest śmierć matki.

Zapinaj pas pod brzuchem, nie nad nim; część barkową pasa trzymaj w normalnej pozycji.





Większość linii lotniczych zezwala na podróż kobietom, jeśli nie przekroczyły 36. tygodnia ciąży, ale mogą wymagać zaświadczenia od lekarza, że nie ma medycznych przeciwwskazań, aby mogły odbyć lot. Podróż samolotem jest całkowicie bezpieczna, zwłaszcza gdy zastosujesz następujące środki ostrożności:

- ✓ **Podczas dłuższych lotów wstawaj co jakiś czas ze swojego miejsca i spaceruj po pokładzie.** Długotrwałe siedzenie może spowodować odpłygnięcie krwi do nóg. Chodzenie zaś pobudza krążenie.
- ✓ **Weź ze sobą butelkę z wodą i często ją popijaj.** Powietrze w samolocie jest zawsze bardzo suche. (Znajomy pilot powiedział nam kiedyś, że średnia wilgotność powietrza w samolocie jest zwykle niższa niż na Saharze. Samoloty nie przewożą dostatecznie dużo wody, aby zachować odpowiednią wilgotność, bo dodatkowe zapasy zbyt by obciążyły ładunek samolotu). Ponieważ powietrze na pokładzie samolotu jest takie suche, podczas długich lotów można z łatwością odwodnić organizm.

Poza tym częste popijanie wody sprawi, że będziesz co jakiś czas musiała udać się do toalety, co z kolei zapobiegnie spływaniu krwi do nóg.



Nie musisz się przejmować lotniskowymi wykrywaczami metali — lub w ogóle urządzeniami tego typu — ponieważ nie wykorzystują one promieniowania jonizującego. (Pas transmisyjny, który przesyła Twój bagaż po odprawie, stosuje jednak promieniowanie tego typu, dlatego nie powinnaś wdrapywać się na kontuar i sama dać się przesłać przy użyciu tej maszyny).

Jeżeli jesteś podatna na chorobę lokomocyjną, a dotychczas pomagała Ci dramamina (Aviomarin), możesz w czasie ciąży używać tego leku w normalnych dawkach.

Jeżeli planujesz podróż do krajów tropikalnych, gdzie pewne choroby są szczególnie rozpowszechnione, może zechcesz się zaszczepić przed wyjazdem. Jednak najpierw zasięgnij porady u lekarza, żeby sprawdzić, czy szczepionki, nad którymi się zastanawiasz, można bezpiecznie stosować podczas ciąży. (Więcej informacji na temat szczepień znajdziesz w rozdziale 1.)

## Zabiegi stomatologiczne

Większość ludzi odbywa rutynowe wizyty kontrolne u stomatologa co sześć – dwaście miesięcy, co oznacza, że prawdopodobnie będziesz musiała udać się do dentysty przynajmniej raz w czasie ciąży. Sama ciąża nie powinna negatywnie wpłynąć na stan zębów. Nie powinnaś unikać stomatologa, ponieważ zaniedbana próchnica może skończyć się infekcją, a wtedy tym bardziej będziesz musiała udać się do gabinetu dentystycznego. Pewne badania dowiodły, że u ciężarnych kobiet, które cierpią na *choroby przyzębia*, czyli infekcje i zapalenia dziąseł, istnieje większe ryzyko urodzenia małych dzieci albo wcześniaków. Te odkrycia stanowią kolejny powód, dla którego właściwą higienę jamy ustnej warto uznać za priorytet.

Ciąża powoduje również zwiększony napływ krwi do dziąseł. W rzeczywistości u około połowy ciężarnych kobiet pojawia się dolegliwość zwana *ciążowym zapaleniem dziąseł*, które objawia się zaczerwienieniem dziąseł w wyniku zwiększonego dopływu krwi. Dziąsła mogą wtedy z łatwością krwawić. Postaraj się zatem szczotkować i płukać zęby w miarę delikatnie.

Jeśli marzysz o pięknych, białych zębach, masz do dyspozycji wiele produktów, w tym wybielające pasty do zębów, rozmaite żele, a także paski, systemy wybielające i nakładki na zęby. Mimo że większość z nich jest często stosowana przez ciężarne kobiety, nie przeprowadzono jeszcze żadnych badań potwierdzających ich bezpieczeństwo. Pasty wybielające pomagają usunąć plamy powierzchniowe z zębów bez użycia wybielacza. Nie ma powodu, dla którego miałabyś się ich obawiać. Rozmaite paski wybielające, żele i inne systemy wybielania zębów zawierają wodę utlenioną, która nie została jeszcze zbadana pod kątem ciąży. Jednak jej bezpieczeństwo potwierdzają inne badania, w których ciężarne samice szczurów otrzymywały w posiłkach aż do 10 procent wody utlenionej. Okazało się, że substancja ta nie miała żadnego wpływu na rozwój płodu. Woda utleniona była również badana jako składnik rozjaśniaczy do włosów. Tutaj również stwierdzono, że nie powoduje ona wad wrodzonych u dzieci. Wybielanie zębów w gabinecie stomatologicznym polega na tym, że dentysta nakłada odpowiedni produkt na zęby i przyspiesza cały proces za pomocą ciepła lub lasera. Wielu stomatologów odmawia wykonania tego zabiegu na ciężarnych kobietach, ponieważ działanie tych środków nie zostało jeszcze dogłębnie zbadane. Na szczęście standardowe zabiegi dentystyczne również pomagają usunąć plamy powierzchniowe, dzięki czemu możesz się cieszyć pięknym uśmiechem.



Jeżeli musisz poddać się rutynowemu zabiegowi stomatologicznemu — wypełnieniu ubytków, usunięciu zęba czy wstawieniu koronki — nie martw się. Znieczulenie miejscowe i większość leków przeciwbólowych są nieszkodliwe. Niektórzy dentyści czasami zalecają pacjentom stosowanie antybiotyków. Większość z tych leków jest bezpieczna dla kobiet w ciąży, ale powinnaś jeszcze dla pewności sprawdzić to u lekarza. Nawet zdjęcia rentgenowskie wykonywane w gabinetach dentystycznych są bezpieczne dla płodu, o ile brzuch kobiety podczas ich wykonywania jest okryty specjalnym fartuchem ochronnym.

## Uprawianie seksu

Większość par może zupełnie bezpiecznie uprawiać miłość podczas ciąży. Niektórzy odkrywają nawet, że seks w czasie ciąży podoba im się bardziej niż wcześniej. Należy jednak wziąć pod uwagę kilka kwestii.

W pierwszej połowie ciąży możesz uprawiać seks tak jak dotychczas, ponieważ w Twoim ciele nie zaszły jeszcze znaczące zmiany. Może się najwyżej okazać, że Twoje piersi są szczególnie wrażliwe na dotyk. Później jednak, wraz ze wzrostem macicy, pewne pozycje seksualne mogą sprawiać Ci trudność. Ty i Twój partner pewnie zauważycie, że musicie wykazać się większą kreatywnością, żeby odbyć stosunek płciowy. Jeżeli jednak odkryjesz, że współżycie jest zbyt niewygodne, warto rozważyć inne formy seksualnego zaspokojenia.

Wiele kobiet pyta nas, czy można uprawiać seks pod koniec ciąży, nawet jeśli szyjka macicy jest nieco rozszerzona. Seks nie powinien spowodować żadnych kłopotów, pod warunkiem że nie pękły błony płodowe (tzn. nie odeszły Ci wody).



Unikaj stosunków płciowych w trzecim trymestrze, jeżeli grozi Ci przedwczesny poród albo gdy stwierdzono u Ciebie łożysko przodujące (zobacz rozdział 16.). Większość pracowników medycznych zaleca powstrzymanie się od zbliżeń z dwóch powodów:

- ✓ stosunek może doprowadzić do infekcji macicy;
- ✓ nasienie zawiera substancje, które mogą wywołać skurcze macicy.

Inną ważną kwestią, którą należy wziąć pod uwagę, jest nastawienie psychiczne względem seksu podczas ciąży. Podobnie jak niektóre kobiety, możesz zauważyć, że wzrósł u Ciebie poziom libido, a popęd płciowy się zwiększył. Możesz wtedy mieć bardzo obrazowe sny erotyczne i intensywniej przeżywać orgazm. Może również zdarzyć się tak, że Twoje zainteresowanie seksem zmaleje. Być może czujesz się mniej atrakcyjna ze względu na zmiany fizyczne, jakie zachodzą w Twoim ciele, co jest najzupełniej normalnym zjawiskiem. U Twojego partnera ochota na seks może również zmaleć w związku z poruszeniem i naturalnym niepokojem, które towarzyszą roli rodzica, albo też z uwagi na (nieuzasadnione) obawy, że stosunek może zaszkodzić dziecku albo że będzie ono wiedziało, co zamierza zrobić jego tatuś.

## Praca w czasie ciąży

Począwszy od połowy zeszłego wieku, coraz więcej kobiet podejmuje pracę poza domem. Obecnie w Stanach Zjednoczonych 75% kobiet w ciąży pracuje jeszcze w trzecim trymestrze, a ponad połowa kontynuuje obowiązki zawodowe nawet kilka tygodni przed samym porodem. Wiele kobiet uszczęśliwia i pochłania możliwość pracy do końca ciąży, co zresztą dodatkowo zmniejsza poczucie dyskomfortu wynikające z odmiennego stanu. Co więcej, wiele kobiet nie może dokonać wyboru: pracować czy nie, ponieważ są jedynymi żywicielkami rodziny, a ich kariera w takiej sytuacji jest kwestią priorytetową. Mimo że najczęściej praca w czasie ciąży nie stanowi zagrożenia dla dziecka, mogą pojawić się wyjątki. Bez względu na to, czym się zajmujesz, porozmawiaj o warunkach pracy z lekarzem.



Zagadnienie stresu podczas ciąży — związanego czy to z obowiązkami zawodowymi, czy to z sytuacją w domu — nie zostało poddane szczegółowym badaniom. Niektórzy lekarze sądzą, że wysoki poziom stresu może zwiększać ryzyko wystąpienia zatrucia ciążowego bądź przedwczesnego porodu (oba przypadki zostaną opisane w rozdziale 16.), choć nie ma na to naukowego potwierdzenia. Bardzo silny stres może przyczynić się do wystąpienia depresji poporodowej u kobiety. Nie trzeba mówić, że zbyt duże natężenie stresu nie służy nikomu. Zrób, co się da, aby obniżyć poziom napięcia występującego w Twoim życiu, i porozmawiaj z lekarzem, jeśli zmagasz się z uczuciem niepokoju lub przygnębienia.

## Ryzyko zawodowe

Możliwe, że Twoje obowiązki zawodowe wymagają od Ciebie, żebyś stała bądź chodziła jedynie w minimalnym stopniu, umożliwiają Ci pracę w regularnych godzinach i nigdy Cię nie stresują. Jeżeli tak jest, a wcześniej nie miałaś problemów zdrowotnych, możesz sobie darować lekturę poniższych fragmentów (ale daj nam znać, na czym polega Twoja praca!). Jeżeli jednak znajdujesz się w takiej sytuacji jak większość ludzi, czytaj dalej.

Zawody wymagające wysiłku fizycznego mogą powodować kłopoty. Większość zawodów to połączenie pracy siedzącej z pracą w ruchu, ale odczuwany poziom stresu jest różny w zależności od danego człowieka. Jeżeli Twoja ciąża przebiega prawidłowo, prawdopodobnie

będziesz mogła pracować aż do porodu. Niemniej podczas ciąży mogą się pojawić pewne komplikacje, w wyniku których należałoby uznać za wskazane zredukowanie obciążenia pracą bądź zupełne jej zaniechanie. Na przykład jeżeli zaczniesz się u Ciebie przedwczesna akcja porodowa, lekarz prawdopodobnie zaleci Ci powstrzymanie się od pracy. Wśród innych okoliczności mogących uzasadniać ograniczenie fizycznej aktywności można wymienić nadciśnienie tętnicze albo problemy z rozwojem dziecka.



Jeżeli pracujesz na komputerze, pewnie się zastanawiasz, czy nic Ci nie grozi. Ale nie musisz się martwić — żadne badania nie wykazały, że pole elektromagnetyczne, które emitują komputery, może powodować kłopoty.

Niektórzy naukowcy sugerują, że kobietom, których praca wiąże się z obowiązkami wymagającymi wysiłku fizycznego, takimi jak dźwiganie, prace fizyczne czy nadmierne wyciążenie fizyczne, nieco bardziej grozi przedwczesny poród, wysokie ciśnienie krwi, zatrucie ciążowe bądź urodzenie słabiej rozwiniętego dziecka. Z drugiej strony nie stwierdzono, że długie godziny pracy zwiększają ryzyko przedwczesnego porodu. Jeszcze inne badania dowiodły, że prace, które wymagają długiego stania (przez więcej niż osiem godzin dziennie), wiążą się z większym prawdopodobieństwem wystąpienia bólu pleców i stóp, przedwczesnego porodu i problemów z krążeniem, a także zwiększają nieco ryzyko przedwczesnego porodu. Dobra wiadomość: noszenie specjalnych rajstop podtrzymujących, choć niespecjalnie przyjemne, pomaga zmniejszyć dolegliwości żylakowe.



Zapamiętaj, że Twoje zdrowie i zdrowie Twojego dziecka są najwyższym priorytetem. Nie myśl, że jesteś ofermą, ponieważ musisz uważać na swoją ciążę. Niektóre kobiety są zdania, że jeśli poskarżą się na któreś z objawów lub zrobią sobie przerwę podczas napiętego dnia, żeby coś zjeść lub pójść do toalety, zasłużą na dezaprobatę swoich zwierzchników. Nie pozwól sobie na poczucie winy z powodu specjalnych potrzeb, jakie masz w tym okresie, i nie dopuść do tego, żeby praca doprowadziła do zlekceważenia jakichś nietypowych symptomów. Jeżeli musisz wziąć urlop, aby poradzić sobie z powikłaniami, weź go i nie miej z tego powodu wyrzutów sumienia. Ludzie, którzy nigdy nie byli w ciąży, nie są w stanie zrozumieć, z jakim obciążeniem fizycznym się borykasz.

## Ciąża a prawo

Poświęć nieco czasu na to, aby zrozumieć prawa, które przysługują kobietom w ciąży. Takie prawa nadaje kobiecie ciężarnej Kodeks pracy (z dnia 26 czerwca 1974 r.). Żeby z nich korzystać, przede wszystkim należy przedłożyć pracodawcy zaświadczenie lekarskie stwierdzające ciążę. Od tej chwili obowiązkiem pracodawcy jest udzielać ciężarnej pracownicy zwolnień od pracy na zalecone przez lekarza badania przeprowadzane w związku z ciążą, jeżeli nie można ich przeprowadzić poza godzinami pracy (185 § 2 k.p.).

Pracodawca nie może wypowiedzieć pracy w okresie ciąży i urlopu macierzyńskiego, co oznacza, że nieważne jest także rozwiązanie umowy o pracę, które nastąpiło przed zajściem w ciążę, jeśli tylko ciąża zostanie stwierdzona w okresie wypowiedzenia lub w okresie, gdy zainteresowana była już w ciąży, chociaż o swoim stanie jeszcze nie wiedziała. Przepis art. 177 k.p. chroni przed wypowiedzeniem i rozwiązaniem umowy o pracę przez pracodawcę w okresie ciąży i urlopu macierzyńskiego, natomiast nie chroni pracownicy przed wygaśnięciem umowy w tym okresie.

Kobiet w ciąży oraz karmiących piersią nie wolno zatrudniać przy pracach szczególnie uciążliwych lub szkodliwych dla zdrowia. Inne niż w rozporządzeniu warunki pracy szkodliwe dla ciężarnej kobiety określić może lekarz w zaświadczeniu lekarskim stwierdzającym przeciwwskazania zdrowotne do wykonywania dotychczasowej pracy.

Świadczenia udzielone w razie ciąży, porodu i połogu objęte są ubezpieczeniem zdrowotnym. Świadczenia te na terenie Polski są powszechne i obowiązkowe oraz gwarantowane przez państwo.



# Skorowidz

17-P, *Patrz:* kapronian 17-hydroxyprogesteronu

## A

Accutane, 31  
acetaminofen, 31, 53, 93, 228, 255  
acetylocholinoesteraza, 152  
AChE, *Patrz:* acetylocholinoesteraza  
achondroplazją, 270  
aciclovirum, 31  
AFP, *Patrz:* alfa-fetoproteina  
akcja porodowa, *Patrz:* poród  
akupresura, 194  
akupunktura, 194  
Albuterol, 318  
alergia sezonowa, 311  
alfa-fetoproteina, 149, 150, 151, 152, 159  
alfahydroksykwasy, 58  
alfa-talasemia, 98  
alkohol, 57, 291, 300  
alkoholowy zespół płodowy, 57  
amniopunkcja, *Patrz:* owodnia punkcja  
amniotomia, 185, 189  
analgezyja  
kontrolowana przez pacjenta, 234  
zewnętrzzonowa kontrolowana przez  
rodzącą, *Patrz:* PCEA  
anemia, 74, 100  
sierpowata, 98  
śródziemnomorska, 98  
antybiotyk, 31, 62, 220, 255, 257  
antykoncepcja metody, 35, 36, 254  
Anusol, 125  
Apgar Virginia, 210  
aromatoterapia, 194  
aspartam, 77  
aspiryna, 94, 322  
astma, 317  
audioanalgezyja, 194

autosom, 145  
Aviomarin, 61  
azydotymidyna, 31

## B

badanie  
cytologiczne, 240  
delta OD-450, 160  
dopochwowe, 99  
dopplerowskie, 161, 163  
EKG płodowe, 160  
krwi, 42, 43, 99, 150, 160  
pępowinowej, 160  
płodowej, 160  
moczu, 50, 101  
na poziom glukozy, 153  
prenatalne, 97, 113, 145, 148, 149, 150, 154,  
156, 160, 161, 167  
USG, *Patrz:* USG  
balotowanie, 126  
Benadryl, 127  
Benedictin, 91  
beta-talasemia, 98  
bezdech, 142  
bezmózgowie, 29, 151  
bezsenność, 125  
białkomocz, 293  
biegunka, 134, 176  
bilirubina, 302  
biopsja  
kosmówki, 97, 145, 148, 149, 167, 274,  
275, 314  
zagrożenia, 147  
trofoblastu, *Patrz:* biopsja kosmówki  
blastocysta, 87  
bliźnięta, *Patrz też:* ciąża mnoga  
dwujajowe, 271, 272  
jednoajowe, 271, 272  
syjamskie, 272

blokada  
 lędźwiowa, 191, 193  
 nerwów sromowych, 191, 193  
 ogonowa, 191, 193  
 błonica, 33, 34  
 błony płodowe, 62, 87  
 przerwanie, 138, 177, 178, 184, 187, 299  
 zapalenie, 184  
 borelioza, 315  
 botoks, 58  
 botulina, 58  
 ból  
 krzyżowy, 188  
 porodowy, 189  
 wjadła obłego macicy, 112, 168, 334  
 bransoletka identyfikacyjna, 220  
 brodawki  
 płciowe, 35  
 skórne, 113  
 sutkowe, 90, 128, 134, 248  
 brodawki sutkowe, 162  
 bolesność, 256  
 wklęste, 248  
 bromokryptyna, 248  
 bupropion, 32, 56  
 butelka, 260  
 bylica, 33

## C

caput succedaneum, *Patrz:* przedgłowie  
 Caulophyllum thalictroides, 33  
 cefaleksyna, 31  
 Cervidil, 185  
 cesarskie cięcie, 30, 136, 171, 183, 184, 186, 189, 191, 202, 205, 207, 268, 270, 277  
 blizna, 235  
 na żądanie, 133  
 rekonwalescencja, 209, 231, 232, 233  
 wskazania, 207, 208  
 cewnik Foleya, 185  
 chlamydia, 317  
 chlordiazepoksyd, 31  
 chlorfeniramina, 311  
 cholera, 34  
 cholestaza, 127, 184  
 choroba  
 Canavana, 97  
 Crohna, 322  
 dziedziczna, 28  
 Gauchera, 97  
 genetyczna, 28, 147, 150, 158, 159  
 Grave-Basedowa, 323  
 hemolityczna, 149, 151  
 Huntingtona, 270  
 immunologiczna, 321  
 krwi, 45, 98  
 Neimanna-Picka, 97  
 nerek, 45  
 przyzębia, 61  
 serca, 45  
 syropu klonowego, 98  
 tarczycy, 323  
 Taya-Sachsa, 97, 98  
 tkanki łącznej, 321, 322  
 umysłowa, 96  
 wątroby, 45  
 chromosom, 145  
 anomalia, 146, 147, 150, 156, 159, 268, 270, 279, 326, 327  
 płciowy, 145  
 X, 105  
 Y, 105  
 ciąża, 87, 89  
 bliźniacza, 45, 271, 273  
 długość trwania, 44, 47, 279, 333  
 donoszona, 171  
 dwuowodniowa  
 dwukosmówkowa, 272  
 jednokosmówkowa, 272, 280  
 ektopowa, *Patrz:* ciąża pozamaciczna  
 jednoowodniowa jednokosmówkowa, 272, 280  
 kalendarzyk, 47  
 kolejna, 281  
 mity, 46, 70  
 mnoga, 45, 51, 71, 80, 96, 102, 115, 122, 151, 156, 170, 208, 270, 271, 274, 275, 278, 290, 300, 304  
 dieta, 276  
 ochrona prawna, 64  
 ostatnie dni, 176  
 patologia, 45  
 pierwsze tygodnie, 41  
 powikłania, 289  
 pozamaciczna, 36, 102, 104  
 przenoszona, 140, 305  
 specjalnej troski, 43, 45, 267, 278, 290, 292, 295, 301, 302, 303, 325



trojaczka, 273  
 trymestr  
   drugi, 107, 113, 116, 150  
   pierwszy, 47, 52, 87, 90, 91, 102, 145, 149, 334  
   trzeci, 119, 135, 142, 161  
 w młodym wieku, 270  
 w późnym wieku, 267, 279  
 wysokiego ryzyka, *Patrz:* ciąża specjalnej troski  
 ciążowe zapalenie dziąseł, 61  
 ciemiączko, 218, 223  
 cięcie  
   cesarskie, *Patrz:* cesarskie cięcie  
   klasyczne, 206  
   Pfannensteila, 206  
 cimetidyna, 111  
 Claritin, 311  
 CMV, *Patrz:* cytomegalia  
 coumadin, 32  
 CRL, 347  
 cukrzyca, 29, 30, 45, 60, 69, 79, 151, 156, 184, 217, 218, 319  
   ciążowa, 96, 100, 125, 137, 153, 169, 203, 268, 279, 319, 320  
 CVS, *Patrz:* biopsja kosmówki  
 cykl miesięczkowy, 36, 37  
 cyklofosfamid, 248  
 cynk, 79  
 cytomegalia, 101, 300, 311  
   wrodzona, 312  
 cytomegalowirus, 159  
 czop śluzowy, 176

## Ć

ćwiczenia Kegla, 130, 229, 243

## D

depilacja, 59, 110  
 Depo-Provera, 35  
 depresja poporodowa, 238  
 diastaza mięśni, 240  
 dieta, 71, 72, 74, 75, 76, 77, 78, 337  
   ciąża mnoga, 276  
   poporodowa, 242  
   w okresie karmienia, 254

difenhydramina, 127  
 doksorubicyna, 248  
 doksylamina, 31, 91  
 dokuzan sodowy, 94  
 doppler, 51  
 doula, 134, 194  
 dramamina, 61  
 dur brzuszny, 35  
 duszności, 128  
 dyfteryt, *Patrz:* błonica  
 dysproporcja główkowo-miednicowa, 189  
 dystocja barkowa, 203  
 dziecko, *Patrz:* embrion, płód, noworodek  
 dziurawiec zwyczajny, 33  
 dzuma, 34

## E

Echinacea, 311  
 echokardiograf, 223  
 efekt Dopplera, *Patrz:* badanie dopplerowskie  
 ektoderma, 151  
 embrion, 27, 41, 87, 89, 166  
 Encorton, 318  
 epilepsja, *Patrz:* padaczka  
 epizjotomia, *Patrz:* krocze nacięcie  
 ergotamina, 248  
 erytromycyna, 31  
 estriol, 152  
 estrogen, 38, 42, 90, 92, 152, 237, 243, 248  
 Eutyrox, 324

## F

farba do włosów, 58  
 febra żółta, 35  
 Fenoterol, 292, 318  
 fenotiazyna, 31  
 fenyloketonuria, 223  
 fibronektyna, 281, 292  
 Fluconazole, 53  
 fluoksetyna, 31  
 folan, *Patrz:* kwas foliowy  
 fosfatydyloglicerol, 161  
 fotelik samochodowy, 141

## G

gestoza, *Patrz:* zatrucie ciążowe  
 glikogenoza, 98  
 gonadotropina kosmówkowa, *Patrz:* hormon hCG  
 gorzknik kanadyjski, 33  
 grypa, 34, 310  
 żółdkowa, 315

## H

hCG, *Patrz:* hormon hCG  
 hemoglobina, 98  
 hemoliza, 160  
 Hemorectol, 125  
 hemoroidy, 71, 124, 230, 335  
 heparyna, 322  
 Herpes zoster, 309  
 Heviran, 313  
 hiperinsulinizm, 97  
 hipoglikemia, 81  
 hipotyreoza, 223  
 HIV, 35, 100, 247, 314  
 hormon, 42, 84, *Patrz też:* estrogen, progesteron  
 hCG, 42, 43, 149, 152, 166, 276  
 luteinizujący, *Patrz:* LH  
 tarczycy zastępczy, 324  
 wahania stęŜenia, 52  
 HPV, 35

## I

ibuprofen, 31, 93, 255, 257  
 Ibuprom, 31, 93  
 immunoglobulina anty-RhD, 149, 158, 302  
 indometacyna, 292  
 infekcja, 45  
 drożdŜakowa, 53, 317  
 dróg moczowych, 93, 307  
 dziąseł, 61  
 pochwy, 317  
 przewodów mlecznych, 256  
 wirusowa, 33  
 inhibina A, 152  
 inhibitory  
 ACE, 319  
 konwertazy angiotensyny, 319  
 inkubator, 180, 220

inseminacja domaciczna, 36  
 insuliny, 255  
 irygator, 53

## J

jajeczko, *Patrz:* komórka jajowa  
 jajczkowanie, *Patrz:* owulacja  
 jajnik, 36, 37  
 stymulacja, 36  
 torbiel, 102  
 jajowód, 87, 166  
 jałowiec, 33  
 jama otrzewnowa, 206  
 jemiola, 33

## K

kapronian 17-hydroxyprogesteronu, 293  
 kardiogram, 138, 180  
 kariotyp, 146  
 karmienie  
 butelką, 246, 247, 259, 260, 261, 262  
 butelka, 260  
 smoczek, 260  
 łączone, 245  
 piersią, 128, 236, 242, 244, 245, 246, 248,  
 251, 252, 255, 258, 336  
 bliźniąt, 259  
 pozycja, 250  
 Kegla ćwiczenia, *Patrz:* ćwiczenia Kegla  
 kiła, 100  
 kleszcze, 186, *Patrz:* poród kleszczowy  
 kodeks pracy, 64  
 kofeina, 75  
 kolagen, 58  
 kolce kulszowe, 126, 179  
 komórka  
 jajowa, 36, 37, 87  
 dawcy, 270  
 macierzysta, 139  
 kompres, 194  
 kontrola urodzin, *Patrz:* antykoncepcja  
 kordocenteza, 160  
 kortykosterydy, 318  
 kosmówka, 87, 88, 148  
 biopsja, *Patrz:* biopsja kosmówki  
 kotrimoksazol, 31  
 kółko, 47

krążekdopochwowy, 35

krem

przeciwzmarszczkowy, 59

sterydowy, 125

kresa czarna, 113

krew

antygeny grupowe, 303

badanie, 42, 43, 99, 150, 160

czynnik Duffy, 303

czynnik Kell, 303

czynnik Kidd, 303

czynnik Rh, 100, 302

ujemny, 149

grupa, 100

krzepnięcie, 94, 220

morfologia, *Patrz:* morfologia

pepowinowa, 139, 160, 274

PH, 183

płytki krwi, *Patrz:* płytki krwi

przeciwciała, 100

transfuzja, 303

włośniczkowa, 183

zakrzepy, 32

krocze, 227

masaż, 135

nacięcie, 135, 201, 202, 205

zszywanie, 204

kromoglikan dwusodowy, 318

kromolin, 311

krwawienie, 45, 115, 135, 176, 295

implantacyjne, 41, 102, 166

poporodowe, 210, 226, 232

krwiak

podkosmówkowy, 103

pozałożyskowy, 103

krwotok

dokomorowy, 290

poporodowy, 133

krzywa porodu, 186

KTG, *Patrz:* kardiotokograf

kwas

foliowy, 29, 50, 74, 92, 151, 166, 276, 323

hialuronowy, 58

owocowy, 58

retinowy, 129

tłuszczowy omega-3, 74

## L

laktacja, 246, 248, 249, 254

lanugo, 217

lecytyna, 161

leki, 30

antydepresyjne, 255

do inhalacji, 318

hormonalne, 35

na nadciśnienie, 32, 319

obkurczające śluzówkę, 255

przeciw astmie, 318

przeciwbiałaczkowe, 247

przeciwbólowe, 190

przeciwdepresyjne, 31, 32, 33

przeciwhistaminowe, 31, 91, 127, 255, 311

przeciwkrzepliwe, 32

przeciwmigrenowe, 93

przeciwnapadowe, 32

przeciwnowotworowe, 247

przeciwpadaczkowe, 255, 323

przeciwwymiotne, 31

przeciwzapalne niesteroidowe, 31

teratogenne, 55, 56, 92

tokolityczne, 292

uspokajające, 31

wpływ na płód, 54

wspomagające płodność, 36

zobojętniające kwasy żołądkowe, 76

Letrox, 324

LH, 38

libido, 39, 63

lidokaina, 190

linea negra, *Patrz:* kresa czarna

Listeria monocytogenes, 77

listerioza, 77, 314

lit, 248

## Ł

łaknienie, 41

łaźnia parowa, 60

łożysko, 42, 54, 87, 88, 135, 148, 155, 305

liczba, 272, 274

nisko schodzące, 136

odklejenie, 115, 136, 295, 296, 318, 327

pozostałości, 210

przepływ krwi, 71

łożysko  
 przodujące, 39, 80, 115, 136, 162, 205, 208,  
 295, 303  
 rodzenie, 204  
 łyżeczowanie, 103

## M

macica, 37, 87, 289  
 błona śluzowa, 87  
 dwurożna, 303  
 mięśniaki, *Patrz:* włókniamięśniaki  
 nietypowy kształt, 45  
 obkurczanie, 225, 226, 233, 241  
 opuszczenie się, 126, 176  
 rozluźnienie, 57  
 skurcze, 33, 57, 95, 134, 162, 176, 187, 189  
 szyjka, *Patrz:* szyjka macicy  
 śluzówka, 41  
 więzadło obłe, 112, 334  
 włókniamięśniaki, *Patrz:*  
 włókniamięśniaki  
 wysokość dna, 50, 51, 69, 109, 299  
 magnez, 52  
 makrosomia, 137, 184, 301, 305  
 małowodzie, 304, *Patrz:* płyn owodniowy  
 zmniejszenie ilości  
 masaż, 59, 194  
 krocza, 135  
 wodny, 60  
 maż płodowa, 213, 214  
 menopauza, 268  
 meprobamat, 31  
 meszek płodowy, 107, 167  
 metergina, 210, 226  
 metoklopramid, 92  
 metotekstat, 248  
 miesiącza, 41, 42  
**ostatnia**, *Patrz:* OM  
 mięśniaki, *Patrz:* włókniamięśniaki  
 mięśnie  
 brzucha, 240  
 mięta polej, 33  
 miopatia nitkowata, 98  
 misoprostol, 185  
 mleko, 310  
 matki, 246  
 odciągane, 247

modyfikowane, 246, 259, 261  
 alergia, 261  
 właściwe, 128  
 mocz  
 badanie, 42  
 nietrzymanie, *Patrz:* wysiłkowe  
 nietrzymanie moczu  
 mohel, 221  
 morfina, 190  
 morfologia, 100, 154  
 mukolipidoza, 97  
 mukowiscydoza, 96, 98, 223, 270  
 muzyka, 194

## N

naczyniak krwionośny, 216  
 nadciśnienie, 29, 30, 45, 55, 71, 80, 156, 279,  
 298, 300  
 indukowane ciążą, *Patrz:* zatrucie ciążowe  
 chroniczne, 318  
 nadmanganian potasu, 228  
 napletek, 221  
 narkotyki, 57, 71, 290  
 narkoza, *Patrz:* znieczulenie ogólne  
 narządy płciowe zewnętrzne, 167  
 nasiadówka, 227, 228  
 nasienie, 37, 38, 270  
 dawcy, 36  
 nawał mleczny, 236, 249, 257, 336  
 neonatolog, 45  
 niedokrwistość, 154, 160  
 Fanconiego, 97  
 sierpowatokrwinkowa, 270  
 niedokrwistość Cooleya, 98  
 niepłodność, 36, 96  
 niepokalaniek pieprzowy, 33  
 niewydolność cieśniowo-szyjkowa, 293  
 noworodek, 213  
 intensywne opiece neonatalne, 222  
 narządy płciowe, 218  
 oczy, 217, 220  
 oddychanie, 218  
 paznokcie, 217  
 pierwszy krzyk, 210  
 szczepienie, 220  
 układ trawienny, 221, 262  
 wielkość, 218  
 włosy, 217  
 zmiany skórne, 216

nudności, 73, 74, 79, 90, 91, 105, 166, 276, 282  
 Nurofen, 31, 93  
 NuvaRing, 35

## O

obrzezanie, 221  
 obrzęk  
   płodowy, 151, 160  
 obrzęki, 129  
 oczar wirginijski, 125, 228  
 odchody połogowe, 226, 227, 232  
 odporność, 33  
 odra, 33, 34  
 odruch ssania, 251  
 okres poporodowy, *Patrz:* połóg  
 oksycytocyna, 162, 185, 189, 210, 226, 233  
 OM, 47  
 omeprazol, 111  
 ondansetron, 92  
 opryszczka, 313  
 Ortho-Evra, 35  
 osoczowe białko ciążowe A, *Patrz:* PAPP-A  
 ospa  
   prawdziwa, 34  
   wietrzna, 33, 35, 101, 308, 309  
     komplikacje, 309  
     wrodzona, 309  
 ostuda ciążowa, 113  
 owodnia, 87  
   punkcja, 57, 97, 145, 148, 149, 152, 153, 156,  
     161, 168, 171, 184, 268, 274, 275, 314  
   genetyczna, 156  
   wczesna, 150  
   wskazania, 159  
   zagrożenia, 147, 150, 158  
 owulacja, 36, 37, 38, 166, 244, 254

## P

paciorekocce, 170  
 padaczka, 32, 45, 222, 323  
 pajęczki, 113  
 palenie, 56, 69, 166, 218, 290, 300  
 PAPP-A, 149  
 paracetamol, 53, 93, 228, 255, 257  
 paraliż dziecięcy, 33, 34  
 Parlodel, 248

paroksetyna, 32  
 parowirus, 159, 160, 315  
 PCEA, 192  
 pediatra, 223  
 peeling, 58  
 penicylina, 31  
 penis, 39  
 perinatolog, 43  
 pępowina, 46, 88, 199, 203, 208, 211, 218  
   ściśnięcie, 327  
 piersi, 42, 62, 90, 236  
   implanty, 247  
   karmienie, *Patrz:* karmienie piersią  
   nabrzmienie, 42  
   przewody mleczne, 257  
   rak, 247  
   ropień, 257, 258  
   zapalenie sutka, 257  
 pigułka antykoncepcyjna, *Patrz:* środek  
   antykoncepcyjny  
 piramida pokarmowa, 71  
 plama mongolska, 216  
 plaster antykoncepcyjny, *Patrz:* środek  
   antykoncepcyjny  
 plemnik, 87, 105  
   iniekcja docytoplazmatyczna, 36, 96  
 pluskwica groniasta, 33  
 płęć, 145, 146, 150, 155  
 płodność, 38, 254  
 płód, 44, 88  
   anomalia, 327  
   czkawka, 121, 170  
   monitorowanie pracy serca, 181  
   niedokrwistość, 160  
   niedotlenienie, 138, 178  
   obumarcie, 326  
   ocena masy, 137  
   opadanie, 176  
   płuca, 160, 161, 168, 171, 184, 223  
   profil biofizyczny, *Patrz:* test Manninga  
   ruchy, 107, 109, 117, 121, 122, 124, 136,  
     161, 163, 168, 170, 178, 282  
     oddechowe, 121, 163  
   serce, 51, 349  
   tętno, 46, 51, 138, 155, 161, 181, 182, 223  
   ułożenie, *Patrz:* ułożenie  
   upośledzenie rozwoju, 32  
   ustalenie główki, 179

- płyn owodniowy, 80, 87, 120, 155, 178, 297, 298  
   wyciek, 138  
   zakażenie, 184  
   zmniejszenie ilości, 136, 184, 298
- płytki krwi, 31, 94
- PMS, 52
- pneumokoki, 34
- pochwa, 39  
   grzybica, 317  
   infekcja, *Patrz:* infekcja pochwy  
   kandydoza, 53, 317  
   zakażenia, 53  
   zakażenie bakteryjne, 317
- poczęcie, 36, 96
- podróże, 60
- polio, *Patrz:* paraliż dziecięcy
- położenie płodu, *Patrz:* ułożenie
- położna, 44
- połóg, 225, 229, 230  
   luśtawka nastrojów, 237
- pomiar ciemieniowo-pośladkowy, 101, *Patrz:* CRL
- poronienie, 31, 32, 33, 36, 45, 60, 103, 115, 325, 328  
   nawykowe, 325, 326  
   zatrzymane, 104
- poród, 88, 126, 131, 175  
   bez znieczulenia, *Patrz:* poród siłami natury  
   cesarskie cięcie, *Patrz:* cesarskie cięcie  
   domowy, 195  
   druga faza, 125  
   etap  
     drugi, 189, 202  
     pierwszy, 187, 188, 198  
     trzeci, 189  
   fałszywy, 177, 189  
   faza aktywna, 187  
   faza parta, 199  
   faza przejściowa, 188  
   faza utajona, 187, 188  
   kleszczowy, 186, 191, 204  
   kolejny, 282  
   krzywa, 186  
   osoby towarzyszące, 133  
   po cesarskim cięciu, 282, 283  
   pochwowy, 197, 226, 284  
     wspomagany, 198, 204  
   początek, 175, 178  
   pośladkowy, 136  
   prawdziwy, 177  
   przedłużony, 202  
   przedwczesny, 32, 36, 45, 54, 77, 81, 115, 124, 135, 138, 139, 176, 268, 279, 280, 290, 291  
     zahamowanie, 292  
     zapobieganie, 292  
   przyspieszanie, 185  
   siłami natury, 193  
   spowolnienie, 189  
   suchy, *Patrz:* płyn owodniowy zmniejszenie ilości  
   terminowy, 139  
   w wodzie, 195  
   wywoływanie, 135, 136, 171, 183, 184, 185  
   wyznaczanie daty, 36, 47, 96, 101  
   zatrzymanie, 189
- potas, 52, 73
- pozycja  
   embrionalna, 217  
   kucająca, 199  
   litotomiczna, 199  
   na kłęczkach, 199  
   poprzeczna, *Patrz:* ułożenie poprzeczne  
   pośladkowa, *Patrz:* ułożenie pośladkowe
- półpasec, 309
- prącia rak, 221
- Prednison Acetat, 318
- Prepidil, 185
- prezerwatywa, 35
- progesteron, 42, 79, 84, 90, 92, 94, 124, 128, 248, 280, 292
- prosaki, 216
- prostaglandyna, 176, 185
- Prozac, 32
- przeciwciała, 33  
   antyfosfolipidowe, 321, 326, 327
- przedgłowie*, 214
- przepona moczowo-płciowa, 130
- przepuklina mózgowa, 151
- przetrwałe nadciśnienie płucne, 32
- przetwornik ciśnieniowy, 182
- przewód tętniczy przetrwały*, 223
- przezierność karku, 102, 149, 274, 347
- przezskórna stymulacja nerwów, *Patrz:* TENS
- przysadka mózgowa, 38
- pseudoefedryna, 310
- punkcja owodni, *Patrz:* owodnia punkcja

## R

## rak

- prącia, 221
- szyjki macicy, 35
- rانيتيدينا, 111
- refluks, 110, 262
- Reglan, 92
- relaksyna, 84
- Rennie, 76
- Renova, 59
- Retin A, 59
- Rhogam, 169, 302
- rodzeństwo, 285
- rozstępy, 71, 127, 129
- rozszczep
  - kręgosłupa, 28, 29, 60, 151
  - ust i podniebienia, 323
- rozwiązanie, *Patrz:* poród
- różyczka, 33, 34, 100, 300, 313
- rumień
  - dłoni, 113
  - niemowlęcy, 216
- ruta, 33
- rwa kulszowa, 54, 128
- ryboflawina, 79

## S

- sauna, 60
- seks, 38, 46, 240, 243
  - po porodzie, 224
  - w ciąży, 39, 62
  - w pozycji klasycznej, 39
  - w trzecim trymestrze, 62
- selektywna terminacja płodowa, 116
- selektywne inhibitory zwrotnego wychwyty
  - serotoniny, *Patrz:* SSRI
- serce płodu, *Patrz:* płód serce
- Serevent, 318
- sfgomielina, 161
- Shiatsu, 194
- siara, 128, 246, 249
- siarczan magnezu, 292
- SIDS, 246
- skala Apgar, 210
- skurcze
  - Braxtona-Hicksa, 112, 123, 124, 134, 139, 176, 282

- nóg, 52
- porodowe, 139
- słodzik, 77
- smoczek, 260
- smółka, 138, 178, 214, 221, 305
- sperma, *Patrz:* nasienie
- spina bifida, *Patrz:* rozszczep kręgosłupa
- spirala domaciczna, 36
- sport, 79, 80, 81, 82
- stan przedrzucawkowy, 101, 151, 293
- stetoskop, 51
- stomatolog, 61, 62
- stopa końsko-szpotawa, 150
- stymulacja wibroakustyczna, 163
- stymulacja nerwów, *Patrz:* TENS
- Sudafed, 310
- surfaktant, 107
- swędzące ognisko pokrzywkowe, 127
- systemic lupus erythematosus, *Patrz:* toczeń
- szczepienie, 33, 61
  - gruźlica, 220
  - grypa, 33, 311
  - noworodka, 220
  - ospa wietrzna, 309
  - wirus różyczki, 33
- szkoła rodzenia, 131, 133, 170
  - metody, 131
- szyjka macicy, 39, 88, 176, 187
  - konizacja, 115
  - łyżczkowanie kanału, 115
  - niewydolność, 39, 80, 115, 156
  - podrażnienie, 136
  - rak, 35
  - rozwarcie, 39, 178, 186, 187, 189, 198, 280, 289
  - zakładanie szwu, 115, 116, 280
  - zapalenie, 136
  - zglądzenie, 178

## Ś

- śluz szyjkowy, 38
- śluzowy czop, 134
- środek
  - antykonceptyjny, 31, 35, 244, 254
  - nawilżający, 39
  - plemnikobójczy, 35, 39
  - przeczyszczający, 94
  - rozluźniający stolec, 94, 228, 230
  - uspokajający, 31, 211

środek

wspomagający rzucenie palenia, 32

znieczulający, 228

świąd skóry, 127

świnka, 33, 34

## T

tarczycza

nadczynność, 323

niedoczynność, 223, 324

powiększona, 323

TENS, 194

teofilina, 318

test

łączony, 149

Manninga, 162

na zygotyczność, 274

niestresowy, 127, 135, 161, 163

owulacyjny, 38, 166

sekwencyjny, 149

skurczowy stresowy, 162

stymulacyjny skóry główki, 183

śliny, 38

zintegrowany, 149

test ciążyowy, 41, 42

tetracyklina, 32

tężec, 34

toczeń, 29, 45, 71, 100, 298, 321, 322

toksemia, *Patrz:* zatrucie ciążyowe

toksoplazmoza, 101, 159, 300, 316

torbiel

ciałka żółtego, 102

prosta, 102

skórzasta, 102

transcutaneous electrical nerve stimulation,

*Patrz:* TENS

trądzik niemowlęcy, 216

trisomia, 146, 152

trofoblast, *Patrz:* kosmówka

trojaczki, *Patrz też:* ciąża mnoga  
poród, 277

trometamina karboprostu, 210

trymestr, *Patrz:* ciąża trymestr

trymetobenzamid, 31

tryptofan, 125

tyfus, *Patrz:* dur brzuszny

## U

ultrasonografia, *Patrz:* USG

ułożenie

poprzeczne, 120, 205, 208

pośladkowe, 120, 136, 207, 208, 303

właściwe, 304

wierzchołkowe, 119

upławy, 53, 138, 139, 176

USG, 46, 47, 101, 102, 109, 154, 156, 166, 168,  
170, 347

dopochwowe, 101, 102

przebrzuszne, 101

trójwymiarowe, 158, 351

uszczyplnięcie bociana, 217

## V

vernix caseosa, *Patrz:* maź płodowa

## W

wada

cewy nerwowej, 28, 29, 151, 152, 349

powłok jamy brzusznej, 151

rdzenia kręgowego, 60

urodzeniowa, 31

wrodzona, 32

waga

ciężarnej, 68

przyrost, 68, 277

dziecka, 69

urodzeniowa niska, 30

wapń, 52, 73, 74, 75, 79, 242, 254, 294

wcześniak, 61, 142

weganizm, 30

wegetarianizm, 30, 78

Wellbutrin, 32, 56

wielowodzie, 298

wirus

brodawczaka ludzkiego, 34, *Patrz:* HPV

cytomegalii, 300

HIV, *Patrz:* HIV

Varicella zoster, 308

zapalenia wątroby

typu B, 100, 220

witamina, 74

A, 31, 59, 73, 76

suplementy, 31



B, 29  
 B12, 79  
 B2, *Patrz:* ryboflawina  
 B6, 91  
 C, 73, 294  
 D, 75, 79, 254  
 E, 129, 294  
 K, 220  
 wizyta, 95  
 po porodzie, 240  
 prekoncepcyjna, 27, 28, 30, 50  
 prenatalna, 166  
 przedporodowa, 101, 113, 135  
**plan, 50**  
 wkładka domaciczna, 35  
 włókniakomięśniaki, 51, 96, 102, 320  
 wody płodowe, 50, 62, *Patrz:* płyn owodniowy  
 wole, *Patrz:* tarczyca powiększona  
 worek owodniowy, 87, 297  
 wrotycz pospolity, 33  
 wrzodzące zapalenie jelita grubego, 322  
 wskaźnik L/S, 161  
 wścieklizna, 34  
 wyciągacz próżniowy, 186, 204  
 wymioty niepowsięgliwe, 92  
 wysiłkowe nietrzymanie moczu, 130, 243  
 wysypka, 127

## Z

zagnieżdżenie, 87  
 zakrzepica żył głębokich, 318  
 zakrzepowe zapalenie żył powierzchownych, 130  
 zapalenie  
 jelita grubego, 322  
 nerek odmiedniczkowe, 308  
 pęcherza moczowego, 307  
 płuc, 309, 317  
 sutka, 257  
 zaparcie, 71, 78, 79, 94, 110, 124  
 zapłodnienie, 37  
 in vitro, 36, 96  
 zarodek, 273  
 zastrzyk wodny, 194  
 zator płucny, 318  
 zatrucie  
 ciążyowe, 94, 101, 129, 138, 184, 268, 270, 279,  
 293, 294  
 objawy, 293  
 leczenie, 294

zdjęcie rentgenowskie zębów, 62  
 zespół  
 aspiracji smółki, 138  
 Blooma, 97  
 cieśni nadgarstka, 124  
 Downa, 146, 149, 152, 159, 167, 268  
 badania, 274  
 dziedziczenia autosomalnego  
 dominującego, 270  
 łamliwego chromosomu X, 96  
 nagłej śmierci łóżeczkowej, *Patrz:* SIDS  
 napięcia przedmiesiączkowego, *Patrz:* PMS  
 nerczycowy, 151  
 odwróconego kierunku przepływu krwi, 280  
 przeciwciał antyfosfolipidowych, 100, 300,  
 326, 327  
 spoliczkowanej twarzy, 315  
 Ushera, 98  
 wrodzonej cytomegalii, 312  
 wrodzonej ospy wietrznej, 309  
 zgaga, 46, 76, 78, 110  
 znamie mongolskie, 216  
 znieczulenie  
 miejscowe, 190, 205  
 mobilne, 191, 192  
 ogólne, 193, 206, 231  
 podpajęczynówkowe, 116, 191, 192, 206, 231  
 rdzeniowe, *Patrz:* znieczulenie  
 podpajęczynówkowe  
 zewnątrzoponowe, 45, 188, 189, 190, 191,  
 192, 198, 206, 231  
 Zofran, 92  
 Zyban, 32, 56  
 zygota, 87  
 Zyrtec, 311

## Ż

żarnowiec miotlasty, 33  
 żel K-Y Jelly, 39  
 żelazo, 74, 79, 94, 154, 242, 254, 276  
 żółtaczka  
 typu A, 34, 313  
 typu B, 34, 100, 220, 247, 313  
 typu C, 313  
 typu D, 313  
 typu E, 313  
 typu G, 313

żylaki, 64, 130

zapobieganie, 130

żylaki odbytu, *Patrz:* hemoroidy

żyła

głęboka, 130, 318

główna dolna, 130

miedniczna, 130

zapalenie zakrzepowe, 130

# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



- 1. ZAREJESTRUJ SIĘ**
- 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI**
- 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ**

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

# Perfekcyjny plan na zdrową i radosną ciążę

Jesteś w ciąży? A może dopiero ją planujesz? Już wkrótce przekonasz się, że to jedno z najwspanialszych doświadczeń w Twoim życiu. Zanim jednak Twój prześliczny dzidzius pojawi się na świecie, przygotuj się na jego przybycie. Zatrósz się o siebie, swoje zdrowie i samopoczucie, odkryj, czego możesz się spodziewać w nadchodzących miesiącach, i bądź przygotowana na każdą ewentualność niczym żołnierz sił specjalnych. Akcję „Cud narodzin” niniejszym uważa się za rozpoczętą. Do dzieła, dziewczyno! I gratulacje!

- **Przygotuj się do ciąży** — oceń swój stan zdrowia, wybierz lekarza, zaplanuj wizyty prenatalne i zaakceptuj wielkie zmiany zachodzące w Twoim organizmie oraz stylu życia.
- **Sprawdź, co się dzieje w kolejnych trymestrach** — bądź świadoma tego, jak się rozwija Twoje dziecko, wiedz, na co powinnaś uważać, i stwórz plan porodu.
- **Nie czekaj biernie na to wielkie wydarzenie** — poznaj fazy porodu, spakuj rzeczy na czas pobytu w szpitalu i dowiedz się więcej o innych dostępnych metodach rodzenia.
- **Powitaj niemowlę na świecie** — dokonaj niezbędnych zmian w domu oraz nastaw odpowiednio starsze dzieci, by zaakceptowały nowego członka rodziny.

**Dr Joanne Stone** pracuje w uznanym na całym świecie Oddziale Medycyny Matczyno-Płodowej Centrum Medycznego Mount Sinai w Nowym Jorku. **Dr Keith Eddleman** jest profesorem w szkole medycznej i dyrektorem położnictwa w klinice Mount Sinai. **Mary Duenwald** jest nagradzaną autorką tekstów o charakterze medycznym i naukowym; pisze między innymi do „New York Timesa”, „Discover”, „Sciences”.



## W książce znajdziesz:

- opis ciąży tydzień po tygodniu, czyli wszystko, o czym powinnaś wiedzieć
- wskazówki dotyczące diety i ćwiczeń dla kobiet w ciąży
- listę pytań, które powinnaś zadać swojemu lekarzowi
- szczegóły dotyczące akcji porodowej i przebiegu porodu
- najnowsze informacje na temat genetycznych badań prenatalnych oraz takich zabiegów jak punkcja owodni czy badania USG na sprzęcie najnowszej generacji
- aktualne informacje na temat cesarskiego cięcia na żądanie;
- porady, jak zadbać o siebie po urodzeniu dziecka

PO ROZUM NA...

www.dlabystszakow.pl

Zamówienia telefoniczne:



0 801 339900



0 601 339900

septem  
septem.pl

Sprawdź najnowsze promocje: <http://dlabystszakow.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane: <http://dlabystszakow.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach: <http://dlabystszakow.pl/nawosci>

Helion SA: ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice, tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [rady@dlabystszakow.pl](mailto:rady@dlabystszakow.pl) <http://dlabystszakow.pl>

For Dummies®  
A Branded Imprint of

WILEY

Cena 39,00 zł

ISBN 978-83-246-7272-1



9 788324 672721