



**Rodzicem
stajesz
się
w ciąży**

Spis treści

Co mogę zrobić, zanim zajdę w ciążę?	3
Zdrowy tryb życia	3
Opieka ciążowa	4
Wsparcie partnera	4
Badania USG	4
Sen	5
Naucz się rozpoznawać ruchy dziecka	5
Gdzie zwrócić się po pomoc	7
Linki	7

RODZICEM STAJESZ SIĘ W CIĄŻY

Ciąża może być emocjonującym i cudownym okresem, kiedy rodzice przygotowują się do powitania nowego członka rodziny. Troszczymy się o twoją ciążę i dlatego przedstawiamy następujące rady.

Co mogę zrobić, zanim zajdę w ciążę?

Udzielając wyczerpujących informacji o sobie, umożliwiasz zarówno pracownikom służby zdrowia, jak i sobie podejmowanie decyzji zwiększających szanse korzystnego rozwiązania dla matki i dziecka. Warto zatem umówić się na rozmowę z lekarzem rodzinnym, jeśli zachodzą problemy zdrowotne, którym trzeba się dokładniej przyjrzeć. Problemy zdrowotne, takie jak na przykład cukrzyca, choroby immunologiczne, choroby serca i krążenia, problemy z tarczycą, nadciśnienie, zakażenia oraz choroby nerek, mogą mieć wpływ na ciążę. Troszcząc się o własne zdrowie, można ograniczyć ryzyko różnych powikłań.

Ważne, żebyś dobrze zapoznała się z historią zdrowotną swojej rodziny oraz partnera. Niektóre czynniki genetyczne, które mogą mieć wpływ na organizację opieki ciążowej, powinny być ocenione przed ciążą lub na jej wczesnym etapie. Problemy zdrowotne w trakcie wcześniejszych ciąż, takie jak zatrucie ciążowe, martwe urodzenie lub czynniki genetyczne, mogą mieć wpływ również na obecną ciążę. W niektórych przypadkach warto skonsultować się z genetykiem.

Zdrowy tryb życia

Oczekiwanie na dziecko może stanowić dobrą okazję do przyjrzenia się swoim codziennym nawykom oraz skupienia się na zdrowym trybie życia ze względu na dobro i zdrowie dziecka.

Kobiety mogą się przygotować do ciąży, spożywając urozmaicone, pożywne posiłki, zgodnie z oficjalnymi zaleceniami, oraz przyjmując tabletki zawiera-

jęce kwas foliowy przynajmniej na miesiąc przed poczęciem. Właściwe odżywianie w czasie ciąży jest istotne dla wzrostu i rozwoju dziecka w brzuchu matki oraz wpływa pozytywnie na jego zdrowie w późniejszym okresie życia.

Jest również nie mniej ważne dla dobrego samopoczucia i zdrowia kobiety oraz wspomaga odpowiednie przybieranie na wadze w czasie ciąży.

Na zdrowe nawyki składa się również aktywność fizyczna i dlatego wszystkie kobiety powinny regularnie ruszać się w ciąży. Odpowiednia dawka ruchu ma pozytywny wpływ zarówno na matkę, jak i na dziecko.

Alkohol, dym tytoniowy oraz inne środki odurzające z łatwością przedostają się do łożyska i mogą mieć długofalowe konsekwencje dla dziecka. Ciężarne nie powinny zatem palić papierosów, spożywać alkoholu ani używać narkotyków. Jeśli masz trudności z zaprzestaniem używania tych środków lub jeśli twój partner jest uzależniony, powinnaś jak najszybciej skontaktować się z lekarzem lub położną.

Opieka ciążowa

Opieka ciążowa jest dostępna dla wszystkich przyszłych matek/rodziców i jest dla nich bezpłatna. Celem opieki ciążowej jest działanie na rzecz zdrowia matki i dziecka, udzielanie profesjonalnej opieki i wsparcia. Potrzeby przyszłych rodziców są oceniane na każdej wizycie. Udziela się również informacji oraz porad w zależności od każdorazowych potrzeb. Zachęcamy ciebie i twojego partnera do przychodzenia na proponowane wizyty.

Wsparcie partnera

Partner odgrywa ważną rolę w czasie ciąży poprzez udzielanie wsparcia oraz aktywny udział. Jest to przydatne, ma wymiar edukacyjny oraz wzmacnia budowanie więzi z dzieckiem. Rozmawiajcie szczerze o zmianach, które zajdą w waszym życiu, o emocjach i oczekiwaniach.

Badania USG

Badania prenatalne stanowią standardową metodę wyszukiwania nieprawidłowości u płodu oraz oceniania ryzyka zaburzeń w obrębie chromosomów.

Badanie prenatalne składa się z USG z pobraniem krwi od przyszłej matki lub bez pobrania. Nie jest ono szkodliwe dla matki ani dziecka. Istnieje możliwość wykonania badań prenatalnych w 11.–14. tygodniu oraz w 20. tygodniu. Przyszli rodzice mają wybór, czy decydują się na badania prenatalne, czy też nie.

Sen

Wystarczająca ilość snu oraz ukierunkowana relaksacja stanowią skuteczny sposób polepszania samopoczucia oraz zmniejszania dolegliwości, napięcia oraz stresu. Zapewnienie sobie wystarczającej ilości snu oraz przemyślenie sposobów na ograniczenie napięcia wiąże się z dużymi korzyściami zdrowotnymi. W ostatnim trymestrze ciąży wzrasta nacisk powiększającej się macicy na okoliczne żyły oraz narządy. Zaleca się więc, aby kobieta zasypiała na boku, co może poprawiać przepływ krwi z łożyska do dziecka. Niektóre kobiety lubią korzystać z poduszki do podpierania brzucha i pleców, żeby możliwie najdłuższą część nocy spędzać na boku.

Naucz się rozpoznawać ruchy dziecka

Poznawanie swojego dziecka w czasie ciąży jest przyjemne i ciekawe. Matka obserwuje codzienne ruchy dziecka, co umożliwia jej nawiązanie z nim bliskiej więzi. W ten sposób uczy się rozpoznawać jego wzorzec ruchowy. Każde dziecko jest wyjątkowe, dlatego ważne jest, aby wiedzieć, co jest standardowe dla dziecka, jeśli chodzi o częstotliwość i wzorzec ruchów. Dziecko powinno się regularnie, nieprzerwanie ruszać aż do końca ciąży. Ruchy dziecka stanowią najlepszą wskazówkę, że dobrze się ono czuje.

Pierwsze ruchy dziecka przypominają bąbelki lub bulgotanie w brzuchu. Z biegiem czasu matka zaczyna wyczuwać ewidentne ruchy i kopniaki, co

stanowi dla niej potwierdzenie rozwijającego się wewnątrz niej życia. Do 32. tygodnia kobiety odczuwają coraz więcej ruchów, które następnie utrzymują się na podobnym poziomie do końca ciąży. Odczuwanie ruchów płodu zmienia się natomiast wraz ze zbliżającym się porodem. Dziecko przesuwają się niżej do miednicy i stabilizuje się, co powoduje, że odczuwanie jego ruchów się zmienia. Dziecko zajmuje ponadto więcej miejsca, nie może więc już równie silnie poruszać kończynami.

Wraz ze zbliżającym się porodem skurcze macicy stają się częstsze, co może powodować, że ruchy nie są już tak dobrze odczuwalne.

Jeśli nie jesteś pewna, czy zaszły jakieś zmiany, możesz spokojnie się usadowić, żeby ocenić ruchy dziecka. Zwróć uwagę, ile czasu zajmuje dziecku poruszenie się dziesięć razy. Ruchy przybierać mogą formę kopnięć lub ugnieceń. Czkawka nie jest ruchem. Jeśli wyczujesz dziesięć ruchów w ciągu dwóch godzin i dziecko nadal się rusza jak zazwyczaj, możesz być spokojna. Nie zaleca się korzystania z domowych urządzeń do wykrywania tętna, ponieważ nie są one wystarczające do ocenienia dobrostanu dziecka.

Ważne jest, aby zawsze słuchać swojej intuicji. Mimo że większość ciąż przebiega prawidłowo, wykazano, że zmniejszenie liczby ruchów może wskazywać, że dziecko ma problemy. Jeśli ruchów jest mniej, niż zazwyczaj wyczuwasz, powinnaś się skontaktować z lekarzem lub położną. Nie czekaj do następnego dnia ani do następnej wizyty z opieki ciążowej.

Oprócz przypadków wymienionych powyżej ważne jest, aby skontaktować się z opieką ciążową lub innym ośrodkiem opieki zdrowotnej w przypadku takich objawów jak:

- gorączka powyżej 38,5°C;
- krwawienie z pochwy;
- bóle, które nie znikają po odpoczynku lub standardowej terapii przeciwbólowej;
- ból głowy, który nie znika po odpoczynku lub standardowej terapii przeciwbólowej;
- dyskomfort w trakcie oddawania moczu;

- wymioty/nudności, szczególnie połączone z bólami;
- nagły obrzęk rąk, nóg lub twarzy;
- nieustanne swędzenie;
- wyciek wód płodowych;
- dojmujące zmartwienia, że coś jest nie w porządku.

Gdzie należy się zgłosić w przypadku bóli lub problemów w ciąży?

To normalne, że rodzice mają pytania w okresie ciąży. W wielu miejscach można uzyskać na nie odpowiedź.

Heilsuvera.is

Na stronie Poradni Opieki Zdrowotnej regionu stołecznego oraz Urzędu Dyrektora Służby Zdrowia znajdują się informacje o ciąży, zmianach zachodzących w tym okresie, samopoczuciu oraz dolegliwościach. Można tam znaleźć odpowiedzi na różne rozważania i zmartwienia związane z ciążą.

Tvoja poradnia opieki zdrowotnej

W każdej poradni położne, lekarze rodzinni oraz pielęgniarki pełnią dyżury telefoniczne oraz udzielają porad, informacji i odpowiedzi na pytania. Wiele poradni oferuje popołudniowe dyżury w dni robocze. Można również wysłać zapytanie do położnych oraz lekarzy w poradni poprzez portal Mínar síður na Heilsuvera.is.

Telefon 1770

Dyżur lekarski Læknavaktin jest czynny w godz. 17.00–08.00 w dni robocze i przez całą dobę w weekendy. Po pomoc mogą się zwrócić osoby, które zachorują lub odczuwają dolegliwości bólowe poza dziennymi godzinami pracy i uznają, że potrzebują porady.

Telefon 543-3250

Ostry dyżur oddziału ginekologicznego czynny poza dziennymi godzinami pracy. Od 28. tygodnia ciąży można się kontaktować w sprawie zmniejszonych ruchów płodu, jak również w przypadku krwawienia z dróg rodnych lub wycieku wód płodowych.

112 Numer alarmowy

W razie pilnych przypadków, wypadków lub obfitego krwawienia należy od razu dzwonić pod numer alarmowy.

