BADANIA
PRENATALNE .PL
info@badaniaprenatalne.pl

Zdrowa mama, zdrowe dziecko - jak przygotować się do ciąży?

Decyzja zapadła. Postanowiłaś zostać mamą. Gratulacje! Witaj w nowym świecie wyborów. Nigdy wcześniej twoje decyzje nie miały tak ogromnego wpływu na inną osobę. Wszystko co jesz, pijesz czy palisz będzie oddziaływać na twoje dziecko. Ale zanim zrezygnujesz z porannej kawy czy herbaty, poświęć parę minut na przeczytanie kilku rozsądnych uwag na temat ciąży, które przygotowaliśmy w trosce o dobro twoje i twojego maleństwa.

1. Sprawdź, czy nie masz problemów ze zdrowiem

Koniecznie musisz znać swą grupę krwi. Badanie morfologiczne krwi pozwoli wykryć ewentualną niedokrwistość, której częstą przyczyną są niedobory żelaza (zazwyczaj już w ciągu miesiąca udaje się je uzupełnić, stosując odpowiednią dietę i preparaty żelaza). Oznaczenie poziomu glukozy we krwi to sposób na wykrycie cukrzycy.

Powinnaś też zrobić cytologię i posiew bakteriologiczny z szyjki macicy, by od razu wyleczyć infekcję czy nadżerkę. Warto również wykonać badanie USG narządu rodnego, aby upewnić się, że nie ma nieprawidłowości w jego budowie.

2. Sprawdź, czy w twojej rodzinie ktoś choruje przewlekle

Przed wizytą u ginekologa zapytaj rodziców i krewnych, czy nie występowały w rodzinie wady wrodzone lub poważniejsze choroby przewlekłe, np. cukrzyca, nadciśnienie, choroby tarczycy, nerek, wątroby. Jeśli tak było, powiedz o tym lekarzowi – jęli uzna to za wskazane wypisze Ci wtedy skierowanie na konsultację do poradni genetycznej.

BADANIA
PRENATALNE .PL
info@badaniaprenatalne.pl

3. O jakie szczepienia powinnaś zadbać?

Jeżeli nie byłaś szczepiona na różyczkę, sprawdź, czy masz we krwi przeciwciała (lekarz skieruje Cię na badanie). Po szczepieniu odłóż starania o dziecko na trzy miesiące.

4. „Chcę żeby moje dziecko urodziło się w Walentynki"

Zajście w ciążę może stać się zarówno najprostszym jak i najbardziej frustrującym wydarzeniem w twoim życiu. Możliwe, że przez wiele ostatnich lat starałaś się uniknąć ciąży, a teraz stwierdziłaś, że jesteś gotowa.

Po pierwsze należy pamiętać, że większość par spłodzi potomka bez przeszkód. Dla 15% par, którym to się nie powiedzie istnieje cały szereg rozmaitych badań, który pozwala ustalić przyczynę i wyeliminować problemy z poczęciem. Po drugie, bardzo przydatne jest zrozumienie cyklu menstruacyjnego i określenie czasu, kiedy kobieta jest najbardziej płodna.

Każda z nas ma swój niepowtarzalny cykl. Cykl to ilość dni pomiędzy pierwszym dniem kolejnych krwawień. Standardowo trwa on 28 dni (jednak granice normy to 21-40 dni). Owulacja czyli uwolnienie komórki jajowej następuje około 14 dni przed wystąpieniem kolejnego krwawienia i jest to moment maksymalnej płodności. Obserwując swoje ciało można zauważyć, że w trakcie cyklu śluz wydzielany przez szyjkę macicy zmienia konsystencję. Gdy jest śliski, przejrzysty i rozciągliwy (jak biało jajka) – masz dni płodne. Niektóre kobiety odczuwają delikatne dolegliwości bólowe w czasie owulacji. Ból zlokalizowany jest po jednej stronie – zależnie od tego, czy jajeczko uwalnia się z prawego, czy lewego jajnika. Może on trwać nawet 12 do 36 godzin. Dni płodne można też ustalić, używając testu owulacyjnego (kupisz go w aptece) lub stosując metodę pomiaru temperatury ciała. Przed owulacją wzrasta ona od 0,5 do 1,6 stopnia.

BADANIA
PRENATALNE .PL
info@badaniaprenatalne.pl

5. „W każdym razie... do tanga trzeba dwojga, więc ciesz się seksem przed poczęciem!"

Jeśli chcesz zajść w ciążę, staraj się kochać z partnerem jak najczęściej. Z badań australijskich naukowców wynika, że częste współżycie poprawia jakość nasienia. Po porównaniu próbek spermy stwierdzili oni, że w najlepszej kondycji są plemniki mężczyzn, którzy współżyją codziennie. Natomiast unikanie seksu (nawet przez trzy dni) obniża jakość nasienia. Mimo częstych stosunków, nie licz jednak na to, że zajdziesz w ciążę od razu. Takie nastawienie może doprowadzić do napięć emocjonalnych, które utrudniają poczęcie.

A teraz...kwestia „walentynkowego dzidziusia". Nie możemy kontrolować natury cyklu miesięcznego, ale na jego podstawie możemy spróbować ustalić prawdopodobną datę przyjścia dziecka na świat. Wymaga to jedynie prostego równania matematycznego: pierwszy dzień ostatniego krwawienia minus 3 miesiące plus 7 dni daje przybliżoną datę narodzin (może to wypaść w kolejnym roku). W przypadku Walentynek ostatnia miesiączka powinna teoretycznie zacząć się 7 maja (bo 7. maja -3 miesiące + 7 dni= data przyjścia dziecka na świat 14. luty następnego roku).

BADANIA
PRENATALNE .PL
info@badaniaprenatalne.pl

6. Trzymaj formę!

Utrzymanie dobrej kondycji jest ważne bez względu na to co robisz. Ciąża jest dla organizmu sporym wysiłkiem, tym bardziej należy zawczasu zadbać o formę. Regularne treningi przyniosą same korzyści: pomogą zrzucić zbędne kilogramy zapobiegną bólom pleców w czasie ciąży, ułatwią poród, a potem szybki powrót do dawnej figury. Przed ciążą warto też w szczególny sposób zadbać o mocne mięśnie grzbietu i brzucha.
W ich wyćwiczeniu pomoże ci pilates. Podczas ciąży polecane jest pływanie i spacery na świeżym powietrzu. Kobiety, które lubią aerobik lub inne tego typu ćwiczenia, powinny ograniczyć ich intensywność, ale nie muszą z nich rezygnować. Regularny wysiłek fizyczny ma zbawienny wpływ na funkcjonowanie układ krążenia oraz układ oddechowy.

7. A co z figurą!

Jeśli twoja waga nie była do tej pory powodem kłopotów zdrowotnych, podczas oczekiwania na dziecko nie powinnaś się nią nadmiernie przejmować. Dbaj o regularne, pełnowartościowe posiłki.

BADANIA
PRENATALNE .PL
info@badaniaprenatalne.pl

8. Obalamy mity - nie jedz za dwoje tylko dla dwojga!

Powinnaś odżywiać się świadomie i zdrowo – nie tylko kiedy panujesz ciążę. Więcej nie znaczy lepiej! Przy komponowaniu posiłków postaw na jakość a nie na ilość! Czy wiesz, że w ciąży groźniejsza jest nadwaga niż niedowaga? I to nieprawda, że jeśli więcej przytyjesz, urodzisz większego bobasa. Dzieci grubych kobiet bywają mniejsze. Czasem nawet rodzą się niedożywione, bo organizm otyłej osoby ma większe zapotrzebowanie na składniki odżywcze i czerpie je z pożywienia dla siebie, za mało zostawiając dziecku. Koniec z odchudzaniem. Zarzuć na razie dążenie do figury modelki, zbyt niska waga może zaburzyć Twój cykl rozrodczy i zmniejszyć szansę zajścia w ciążę. Częste i regularne posiłki (4-5 razy dziennie) są podstawą dobrej diety. Kobiety przyzwyczajone do dużych ilości kawy powinny ją ograniczyć. Uważaj także na ziołowe herbatki, zwłaszcza te zwierające zioła poprawiające przemianę materii, stosowane podczas odchudzania i przyspieszające perystaltykę.

A co z fast foodami i popularnymi w natłoku zajęć potrawami w proszku. Chyba nie zaskoczy cię fakt, że najlepiej, jeśli nie będzie ich w twoim codziennym jadłospisie. Na pocieszenie powiem, że czasem warto pozwolić sobie na małe co nieco, bo dobry nastrój i kondycja psychiczna są jeszcze ważniejsze niż przesadnie zdrowa dieta.

9. Suplementy diety

Jeśli zdrowo się odżywiasz, nie musisz przyjmować żadnych witamin, a jedynie kwas foliowy. Gdy zaczniesz brać codziennie 400 mikrogramów tego kwasu minimum trzy miesiące przed ciążą, zmniejszysz ryzyko wystąpienia wad układu nerwowego u maleństwa.

BADANIA
PRENATALNE .PL
info@badaniaprenatalne.pl

10. Precz z papierosami!

Przeczytaj uważnie napis na paczce papierosów. Myślę, że nikogo nie trzeba przekonywać o wpływie tytoniu na choroby serca i płuc. Palenie wiąże się też ze zmniejszoną płodnością. Co więcej, dzieci palących matek często rodzą się przedwcześnie lub z niższą masą urodzeniową. Dodatkowo są bardziej podatne na choroby płuc (m.in. astmę). Jeśli jesteś uzależniona - rzuć palenie! Ciąża może stać się dla Ciebie motywacją. Przypomnę, że stosowanie wszelkich preparatów z nikotyną, np. gum, plastrów czy tabletek także jest przeciwwskazane w czasie ciąży.

A alkohol? W czasie obowiązuje ciąży BEZWZGLĘDNY ZAKAZ! Nawet niewielka ilość alkoholu może zaszkodzić twojemu potomkowi.

Podsumowując, każda kobieta planująca ciążę powinna wybrać lekarza ginekologa, do którego ma zaufanie. Nie tylko rozwieje on jej wszystkie wątpliwości, ale i pomoże wybrać najlepszy moment na poczęcie dziecka. Ciąża może być najbardziej ekscytującym, ale i pełnym napięcia okresem w życiu kobiety. Na świat przychodzi codziennie setki maluchów (w Polsce w 2006 urodziło się 4315 tyś. dzieci) i to doświadczenia ich matek stanowią najlepsze źródło informacji na temat ciąży. Pozwól działać naturze, wsłuchaj się w swoje ciało i kieruj się instynktem. Ta metoda sprawdza się od wieków.

Materiał dostarczony przez lekarza ginekologa Jacka Kolanko