JAK ZADBAĆ O ZDROWIE SWOJE I DZIECKA?

Drogie Mamy,

czas oczekiwania na przyjście dziecka na świat, to czas radości, ale i niepokoju.

Zastanawiacie się, co robić, a czego nie robić, żeby urodziło się zdrowe.

Staracie się zdrowo odżywiać, wybieracie ekologiczne produkty, jecie warzywa i owoce. Wykonujecie zalecane przez lekarzy badania.

Pewnie zadajecie sobie mnóstwo pytań. Mamy nadzieję, że ta broszurka pomoże Wam znaleźć odpowiedzi na niektóre z nich.

Autorzy broszurki

Aktywność fizyczna tak, ale ...
po konsultacji z lekarzem lub położną

Umiarkowany ruch jest w ciąży bardzo wskazany

- Wpływa pozytywnie na rozwój dziecka.
- Przyspiesza przemianę materii, co pozwala uniknąć nadmiernego przyrostu wagi ciała.
- Chroni kręgosłup przed nadmiernym obciążeniem (poprzez wzmocnienie mięśni).
- Zmniejsza ryzyko występowania bolesnych skurczów mięśni i obrzęków.
- Poprawia samopoczucie, ponieważ podczas wysiłku uwalniają się endorfiny, które pozytywnie wpływają na nastrój.
- Ułatwia poród (mięśnie są mocniejsze i mniej napięte).
- Pozwala szybciej wrócić do pełnej aktywności po porodzie.

Pamiętaj o posiłku

Nie powinno się rozpoczynać ćwiczeń przy pustym żołądku. Warto więc przed gimnastyką zjeść coś lekkiego - najlepsze są produkty bogate w potas (np. banany, morele lub sok pomarańczowy).

Na każde pół godziny wysiłku fizycznego należy wypić co najmniej szklankę płynu - najlepiej wody niegazowanej.

Co polecamy?

Jeśli Twoja ciąża rozwija się prawidłowo, jesteś zdrowa i lekarz nie zalecił Ci ograniczenia aktywności ruchowej, jest wiele ćwiczeń, które możesz wykonywać.

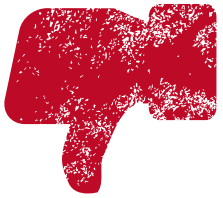
Polecamy:

- pływanie (jeśli w basenie - to takim; w którym woda jest ozonowana, a nie chlorowana);
- aqua aerobik;
- jogę;
- fitness dla ciężarnych;
- nordic walking…ale także, a może przede wszystkim…regularne spacery.

Ważne są ćwiczenia wzmacniające mięśnie dna macicy, które odgrywają dużą rolę podczas porodu. Tych i innych ćwiczeń można nauczyć się w szkole rodzenia.

Co jest przeciwwskazane?

Sporty urazowe i ekstremalne, a więc: gry zespołowe, tenis, żeglarstwo, surfing, nurkowanie, wspinaczka, jazda konna, jazda na rowerze i wszelkiego rodzaju sporty wymagające nadmiernego wysiłku.



Od piątego miesiąca ciąży nie są wskazane ćwiczenia wymagające leżenia płasko na plecach. Podczas takich ćwiczeń macica może wywierać ucisk na duże naczynia krwionośne powodując złe samopoczucie prowadzące nawet do omdlenia. Każdy rodzaj sportu, jaki chcesz uprawiać w czasie ciąży, dobrze jest skonsultować ze swoim lekarzem lub położną.

W ostatnich trzech miesiącach ciąży wskazane jest ograniczenie intensywności ćwiczeń - nawet jeśli nic Ci nie dolega. Warto ograniczyć się do spacerów oraz delikatnych ćwiczeń ogólnousprawniających, relaksacyjnych i oddechowych.

Jeśli chorujesz.
Jeśli chorujesz na jakąś chorobę przewlekłą lub zachorowałaś w czasie ciąży - nie decyduj sama, jakie ćwiczenia możesz wykonywać. Porozmawiaj na ten temat z lekarzem lub położną.

Stres - jak sobie z nim radzić?

KRÓTKOTRWAŁY, UMIARKOWANY STRES
nie jest szkodliwy dla mamy i dziecka.

Kiedy przeżywamy stresującą sytuację, z reguły odczuwamy niepokój, szybciej bije nam serce, wzrasta ciśnienie krwi, czasem się pocimy lub drżą nam ręce. Oznacza to, że wzrósł poziom hormonów stresu. Mobilizują nas one do poradzenia sobie z trudną sytuacją. Kiedy stres był niewielki i krótkotrwały, nasz organizm zwykle szybko wraca do równowagi. Tak się dzieje, kiedy stres związany jest z codziennymi troskami, niewielkimi problemami . Nie jest on niebezpieczny ani dla matki ani dla rozwijającego się dziecka. Dla dziecka jest swoistym treningiem przygotowującym je do porodu i spotkania z zewnętrznym światem.

DŁUGOTRWAŁY, SILNY STRES
jest niebezpieczny dla mamy i dziecka.

Kiedy spotyka nas coś bardzo przykrego, z czym trudno jest sobie poradzić, dochodzi do utrzymywania się w naszym organizmie wysokiego poziomu hormonów stresu. Taka sytuacja jest niebezpieczna zarówno dla matki, jak i dla dziecka. Może być przyczyną poronienia lub przedwczesnego porodu. U matki może dojść do nadciśnienia, stanów lękowych, depresji, osłabienia odporności. Dziecko może urodzić się z niską wagą, może mieć wady rozwojowe, być płaczliwe, niespokojne.

Sposoby radzenia sobie ze stresem
Zdarza się, że w naszym życiu nawarstwiają się różne sytuacje stresujące. Nawet jeżeli nie są to jakieś dramatyczne wydarzenia, możemy gorzej się czuć.

Możemy odczuwać bóle głowy, kręgosłupa, gorzej sypiać, odczuwać stałe zmęczenie, rozdrażnienie. W takich sytuacjach warto skorzystać ze sprawdzonych sposobów radzenia sobie ze stresem. Oto niektóre z nich:
- rozmowa z bliskimi osobami o przeżywanych trudnościach , problemach;
- aktywność fizyczna - spacer, gimnastyka;
- zajęcie się czymś, co sprawia przyjemność - słuchanie muzyki, czytanie, obejrzenie filmu.

Kiedy stres jest silny lub długotrwały - skontaktuj się z psychologiem
Są sytuacje, w których zwykłe sposoby radzenia sobie ze stresem nie wystarczają. Mówimy o takich sytuacjach, że są kryzysowe. Może to być ciężka choroba lub śmierć bliskiej nam osoby, nagła utrata pracy i obawa, że pozostaniemy bez środków do życia, wypadek, któremu ulegliśmy.

W takich sytuacjach warto zwrócić się o pomoc do psychologa, który pomoże nam wrócić do równowagi. Bywają też sytuacje, w których stres nie pojawia się nagle. Przeżywamy go od dawna, ale nigdy nie zdecydowałyśmy się nikomu opowiedzieć o jego przyczynie. Zwykle powstrzymują nas przed tym lęk i wstyd, czasem poczucie winy. Do takich sytuacji należą: nadużywanie alkoholu przez bliską nam osobę, nieporozumienia w rodzinie, agresja słowna i fizyczna, której doświadczamy.

Jeżeli takie sytuacje dotyczą Ciebie, zwróć się o pomoc. Pamiętaj, że podobne problemy przeżywa wiele kobiet i wielu z nich udało się już pomóc. Teraz chodzi przecież nie tylko o Twoje życie i zdrowie, ale również o życie i zdrowie Twojego dziecka.

Gdzie można uzyskać bezpłatną pomoc psychologa?

Centrum Interwencji Kryzysowej
Gdańsk - Nowy Port, Plac Ks. Gustkowicza 13
tel. (58) 511 01 21, centrum czynne jest przez całą dobę, 7 dni w tygodniu.

Nie jest wymagane skierowanie. Nie trzeba być ubezpieczonym.

Poradnie zdrowia psychicznego.

Jedzenie - tak, ale ...
czyli - co jeść, a czego unikać

Właściwe odżywianie znacznie zwiększa szansę na prawidłowy przebieg ciąży, zdrowie dziecka i matki. Udowodniono, że nawet najmniejsze niedobory pokarmowe mogą niekorzystnie wpłynąć na rozwój dziecka. Jest też coraz więcej dowodów na to, że wady wrodzone są często spowodowane nieprawidłowym odżywianiem się matki.

Jedz „dla dwojga", a nie „za dwoje"
W ciąży następuje zwiększone zapotrzebowanie na wiele składników energetycznych. Wystarczy jednak jeść tylko tyle, aby dostarczyć organizmowi 300-500 kcal na dobę więcej niż przed ciążą. Oznacza to, że możesz zjeść w ciągu dnia jedną kanapkę więcej lub dodatkowo sałatkę warzywną z paseczkami indyka albo porcję zupy. Nie przejadając się, unikniesz nadwagi i zmniejszysz ryzyko cukrzycy.

Dieta powinna być urozmaicona i zrównoważona, a więc powinna zawierać, w odpowiedniej ilości, białka, tłuszcze i węglowodany, a także sole mineralne, witaminy i błonnik. Ważne jest też wypijanie odpowiedniej ilości płynów - co najmniej 1,5 litra dziennie Najlepsza jest woda niegazowana i świeże soki warzywne i owocowe. Niewskazane jest picie słodkich soków oraz napojów. Zaleca się jeść częściej (pięć posiłków dziennie), ale mniejsze ilości. Lepiej unikać smażonych i ciężkostrawnych pokarmów; mięso i ryby gotować lub piec, zamiast smażyć.

Białko. Jego źródłem jest nabiał, mięso, ryby i jajka, a także rośliny strączkowe – soja, soczewica, fasola, groch.

Tłuszcze. Szczególnie cenne są tłuszcze zawarte w tłustych rybach morskich oraz olejach. Należy więc wzbogacić dietę o oleje roślinne (lniany, rzepakowy, z pestek winogron, ryżowy, z awokado, oliwę z oliwek) i ryby. Olej można używać do sałatek, surówek oraz warzyw blanszowanych.

Ryby najlepiej spożywać świeże - gotowane lub pieczone. Trzeba unikać ryb wędzonych, surowych oraz w puszkach. Należy też pamiętać, że niektóre ryby (np. tuńczyk) nie są wskazane z powodu dużej zawartości rtęci, która jest niebezpieczna dla dziecka.

Węglowodany. Najzdrowsze źródło węglowodanów to: pieczywo (graham, orkiszowe, żytnie, z amarantusem, pełnoziarniste), brązowy ryż, razowy makaron, kasza gryczana, kuskus. Węglowodany zawarte w wyżej wymienionych produktach stanowią magazyn energii. Jest ona zużywana stopniowo, w miarę potrzeb. Produkty te nie powodują więc szybkiego przybierania na wadze i dużych wahań poziomu cukru we krwi. Inaczej jest z węglowodanami zawartymi w słodyczach, w białym pieczywie, białym makaronie i ryżu. Lepiej więc wyeliminować je z diety lub znacznie ograniczyć. Należy zjadać dziennie pięć porcji węglowodanów. Jedna porcja to: kromka pieczywa lub trzy łyżki ryżu lub trzy łyżki pełnoziarnistych płatków śniadaniowych lub pół kubka ugotowanego makaronu.

Sole mineralne i witaminy. Ich cennym źródłem są warzywa i owoce. W ciąży wzrasta zapotrzebowanie na wiele pierwiastków. Należą do nich m.in. żelazo i wapń.

Żelazo. Dużo żelaza znajduje się w mięsie (głównie wołowinie) oraz w roślinach strączkowych. Wchłanianie żelaza zwiększa się, jeśli spożywamy równocześnie warzywa i owoce bogate w witaminę C. Duże ilości tej witaminy zawierają: natka pietruszki, jarmuż, kiszona kapusta, marchew, papryka, brokuły, kalafior, seler, kapusta czerwona.

Wapń. Źródłem wapnia jest głównie nabiał. Wskazane jest więc jedzenie serów (poza serami pleśniowymi, które są przeciwwskazane w ciąży), twarogu, naturalnych kefirów i jogurtów. Wapń znajduje się też w roślinach strączkowych, orzechach, roślinach zielonych.

Kwas foliowy. W ciąży wzrasta również zapotrzebowanie na witaminy, zwłaszcza na kwas foliowy czyli witaminę B9. Jej brak lub niedobór może wywołać poważne wady u płodu. Kwas foliowy znajduje się w nieprzetworzonych płatkach, w ciemnozielonych warzywach liściastych (w sałacie, szpinaku, botwinie), w brokułach, cukinii, natce pietruszki, papryce, kiełkach oraz w pomarańczach. Warto pamiętać, że zawarty w pożywieniu wchłania się tylko w 50%, zawarty w tabletkach - w 100%. Dlatego też kobiety planujące ciążę i będące w ciąży powinny zażywać tabletki z kwasem foliowym, dawkę ustala lekarz.

Inne witaminy. Niektóre kobiety zażywają preparaty witaminowe na własną rękę. Trzeba jednak pamiętać, że nadmiar witamin może być szkodliwy. Udowodniono, że nadmiar witaminy A (którą łatwo przedawkować) wywołuje wady u płodu i może powodować poronienia. Dlatego też w ciąży nie wolno spożywać suplementów diety zawierających tę witaminę. Dwie marchewki zjadane codziennie w całości pokrywają na nią zapotrzebowanie .Jeśli chcesz więc zażywać preparaty witaminowe - skonsultuj się z lekarzem.

Błonnik zawarty w pożywieniu usprawnia pracę jelit i zapobiega zaparciom. Warto więc jeść otręby owsiane, pszenne, żytnie lub orkiszowe. Można je dodawać do jogurtów, koktajli owocowych, sałatek lub surówek.

Z czego zrezygnować, a czego unikać?

Należy całkowicie zrezygnować z alkoholu. Nie wolno pić nawet tzw. piwa bezalkoholowego. Piwo to zawiera bowiem alkohol, tylko w mniejszej ilości. Należy unikać mocnej kawy, czarnej herbaty, tłustego mięsa, pasztetu, parówek, metki, sosów, potraw „z torebki", jedzenia nieznanego pochodzenia oraz z barów szybkiej obsługi. Niewskazane są również produkty wędzone, konserwowe. Zawierają one bowiem zbyt duże ilości soli, konserwantów, barwników, uzdatniaczy. Sól kuchenną należy stosować w bardzo ograniczonej ilości, ponieważ zawarty w niej sód zatrzymuje wodę w organizmie i może wywoływać obrzęki.

Niewskazane są gotowe mieszanki przypraw, bo zawierają glutaminian sodu, który niekorzystnie wpływa na układ krążenia i może szkodzić dziecku. Lepiej jest używać świeżych lub suszonych ziół.

Mleko. Można powiedzieć, że mleko stało się „napojem kontrowersyjnym". Niektórzy są zdania, że dorosły człowiek nie powinien w ogóle pić mleka, bo nie posiada enzymów do jego trawienia. Podkreślają, też, że picie mleka przez kobiety ciężarne sprzyja rozwojowi cukrzycy. Inni są zdania, że mleko jest bardzo zdrowe i kobiety w ciąży powinny je pić, jeśli dobrze je tolerują. Uważają, że tylko część osób dorosłych nie posiada enzymu trawiącego laktozę zawartą w mleku i tylko one muszą wyłączyć mleko z diety. Zwolennicy obu teorii są zgodni, że nie ma przeciwwskazań do picia kefiru, jogurtu lub maślanki.

Leki - tak, ale ...
po konsultacji z lekarzem lub położną

Leki a łożysko

Większość leków i suplementów diety przechodzi przez łożysko, a więc dostaje się do krwi płodu. Wpływ leku na płód zależy od:

- rodzaju leku i jego dawki;
- okresu ciąży;
- indywidualnych cech matki i dziecka.

Rodzaj leku

Niektóre leki są całkowicie przeciwwskazane w ciąży, ponieważ są dowody, że działają bardzo toksycznie. Są też leki uznane za bezpieczne. Trzeba jednak pamiętać o tym, że niektóre leki uznawane początkowo za bezpieczne, z czasem okazały się toksyczne dla płodu.

Okres ciąży

Szczególnie niebezpieczne są leki w trzech pierwszych miesiącach ciąży. W tym okresie tworzą się bowiem zawiązki poszczególnych narządów. Jeśli więc lek okaże się toksyczny dla płodu, może dojść do powstania wad wrodzonych.

Podstawowe zasady

1. Należy unikać zażywania leków w ciąży - zwłaszcza w trzech pierwszych miesiącach.
2. Są sytuacje, w których stosowanie leków jest konieczne, bo choroba matki bardziej zagraża dziecku niż leki.
3. Nie należy stosować żadnych leków (nawet sprzedawanych bez recepty, w tym witamin, ziół i suplementów diety) bez konsultacji z lekarzem, położną lub farmaceutą.

Jeżeli chorujesz na chorobę przewlekłą i stale przyjmujesz leki - uzgodnij z ginekologiem i lekarzem leczącym optymalny okres zajścia w ciążę. Jeśli podejrzewasz, że jesteś w ciąży - zgłoś się jak najszybciej do ginekologa. Ustali on, po konsultacji z Twoim lekarzem leczącym, jak powinnaś przyjmować leki. Może trzeba będzie zmniejszyć ich dawkę lub na jakiś czas je odstawić.

Alkohol - nie ...
ani kieliszka

Łożysko nie chroni dziecka przed alkoholem
Już po kilku minutach od wypicia alkohol jest we krwi - i matki i dziecka. Można więc powiedzieć, że kiedy pijesz, „pije” z Tobą Twoje dziecko.

Alkohol we krwi dziecka utrzymuje się dłużej
Poziom enzymów rozkładających alkohol jest o wiele mniejszy u płodu niż u matki. To sprawia, że alkohol jest obecny we krwi dziecka dłużej niż we krwi matki.

Alkohol może spowodować:
1.śmierć dziecka (poronienie, urodzenie martwego dziecka);
2. przedwczesny poród;
3.wady różnych narządów, w tym mózgu.

Nawet mała ilość alkoholu jest niebezpieczna dla płodu
Alkohol i aldehyd octowy, który powstaje w wyniku spalania alkoholu, należą do grupy związków chemicznych mogących wywoływać wady u płodu. Niebezpieczna jest nie tylko duża ilość alkoholu. Nawet niewielka jego ilość może powodować wady serca, mózgu i innych narządów dziecka. Dlatego też kobieta w ciąży w ogóle nie powinna pić alkoholu. Pamiętaj, że lampka czerwonego wina i szklanka piwa to też napoje alkoholowe.

Alkohol a mózg
Mózg rozwija się jako jeden z pierwszych narządów, a dojrzewa jako jeden z ostatnich. Alkohol może go więc uszkadzać przez całą ciążę.

W szklance piwa, kieliszku wina i kieliszku wódki znajduje się taka sama ilość alkoholu - ok. 10 g.

FAS
Najpoważniejszym uszkodzeniem, z którym dziecko może się urodzić jest Płodowy Zespół Alkoholowy, w skrócie FAS, od angielskiej nazwy Fetal Alcohol Syndrome. **U dzieci z FAS stwierdza się:**
• niski wzrost, niedobór wagi, mały obwód głowy;
• wady w budowie twarzy;
• uszkodzenie układu nerwowego, zwłaszcza mózgu.

Często występują dodatkowo: wady serca, płuc, przewodu pokarmowego, nerek, kości, mięśni, oczu, uszu i innych narządów.

Dzieci z FAS potrzebują pomocy wielu specjalistów: lekarzy różnych specjalności, psychologa, pedagoga, logopedy, rehabilitanta.

Specjaliści ci nie mogą jednak wyleczyć dziecka z FAS, uszkodzenia są nieodwracalne. Można jedynie pomóc dzieciom lepiej funkcjonować i radzić sobie z problemami.

Czy u każdego dziecka, którego matka piła alkohol w ciąży, dojdzie do uszkodzeń? Zdarza się, że matka piła alkohol w ciąży, a u dziecka nie stwierdza się poalkoholowych uszkodzeń.

Zależy to m.in. od cech genetycznych matki i dziecka. Nie da się jednak tego w żaden sposób przewidzieć. Dlatego lepiej nie ryzykować i w ciąży nie pić alkoholu.

Jeśli masz świadomość, że alkohol szkodzi dziecku, a mimo to pijesz, odpowiedz szczerze na poniższe pytania testu.
1. Ile porcji alkoholu wypijasz, aby być na rauszu (porcja: szklanka piwa, kieliszek wina, kieliszek wódki)?
2. Czy irytują Cię osoby, które krytykują picie przez Ciebie alkoholu?
3. Czy kiedykolwiek myślałaś, żeby przestać pić alkohol?
4. Czy kiedykolwiek zdarzyło się, że wypicie alkoholu było pierwszą rzeczą, którą zrobiłaś rano, aby uspokoić nerwy lub „stanąć na nogi?”

Wynik testu
Pytanie 1: jeden punkt jeśli wypijasz mniej niż 3 porcje alkoholu. Dwa punkty jeśli, wypijasz 3 lub więcej porcji.

Pytanie 2, 3, 4: po jednym punkcie, jeśli odpowiedziałaś „tak”.

Jeśli w teście uzyskałaś 2 punkty lub więcej, prawdopodobnie masz problem z alkoholem. W takiej sytuacji warto skonsultować się ze specjalistą z ośrodka terapii uzależnień.

Wojewódzki Ośrodek Terapii Uzależnień
Gdańsk, ul. Zakopiańska 37, (wejście od ul. Kartuskiej 57), tel. (58) 301 51 32

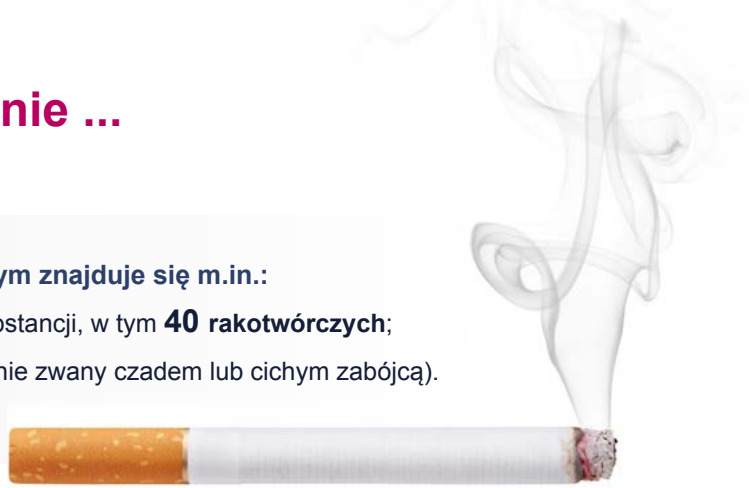
Więcej adresów znajdziesz na stronie www.wotuw.gdansk.pl

Jeśli planujesz ciążę
Badania dowodzą, że alkohol może uszkadzać materiał genetyczny. Zaleca się więc, żeby odstawić alkohol już 3 miesiące przed planowaną ciążą. Dotyczy to zarówno przyszłej matki, jak i ojca.

Papierosy - nie ...
ani jednego

W dymie papierosowym znajduje się m.in.:

- **4000** szkodliwych substancji, w tym **40 rakotwórczych**;
- **tlenek węgla** (popularnie zwany czadem lub cichym zabójcą).



Tlenek węgla powoduje niedotlenienie

Hemoglobina zawarta w krwinkach czerwonych przenosi tlen i dostarcza go całemu organizmowi. Tlenek węgla wiąże się z częścią hemoglobiny (tworząc karboksyhemoglobinę) i tym samym utrudnia przenoszenie tlenu.

U palaczy jest we krwi ok. 5 - 15 % karboksyhemoglobiny. To sprawia, że organizm palacza jest niedotleniony.

Kiedy palisz w ciąży, razem z Tobą „pali" Twoje dziecko

Można tak powiedzieć, ponieważ do organizmu dziecka przedostają się składniki dymu papierosowego.

Dzieci matek palących:

- zawsze są niedotlenione;
- często rodzą się z niedoborem wagi;
- mogą mieć wady różnych narządów;
- po urodzeniu częściej chorują na choroby układu oddechowego, w tym astmę oraz zapalenie uszu.

Możesz skorzystać z pomocy

Nie zawsze jest łatwo rzucić palenie samemu. Możesz skorzystać z poradnika zamieszczonego w internecie.

Wystarczy wpisać w wyszukiwarce - „Jak przestać palić? Poradnik dla kobiet w ciąży".

Kiedy palisz w ciąży, Twoje dziecko „pali" więcej

Badania pokazują, że stężenie karboksyhemoglobiny we krwi dziecka jest ok. 2 razy większe niż we krwi matki palącej papierosy.

Można więc powiedzieć, że jeśli wypalasz dwa papierosy, Twoje dziecko wypala cztery.

Jeśli wypalasz więc „tylko" 2 papierosy dziennie, to w czasie ciąży wypalasz 540 papierosów, a Twoje dziecko „wypala" 1080 .papierosów czyli ponad 50 paczek.

Możesz też zgłosić się po pomoc do:

Poradni Leczenia Uzależnienia od Tytoniu w Gdańsku, al. Zwycięstwa 30.

Rejestracja telefoniczna (58) 347 13 00, w godz. 12.00 - 18.00.

Nie jest wymagane skierowanie, pomoc jest bezpłatna. Poradnia oferuje badania oraz pomoc lekarza i pielęgniarki.

Na rzucenie palenia nigdy nie jest za późno

Nawet jeśli próbowałaś już kilkakrotnie - nie poddawaj się. Teraz, gdy jesteś w ciąży, możesz podjąć taką decyzję nie tylko dla siebie, ale i dla Twojego dziecka.

Za każdym razem, gdy podejmujesz próbę, masz większą szansę, by przestać palić na zawsze.

Cięcie cesarskie - tak ...
ale tylko jeśli są wskazania medyczne

Cięcie cesarskie jest operacją chirurgiczną

W ostatnich latach w Polsce obserwuje się niepokojące zjawisko. Coraz więcej kobiet prosi ginekologów o „cięcie cesarskie na życzenie".

Można przypuszczać, że kobiety te traktują cięcie jako, ich zdaniem, „łatwiejszy i bardziej bezpieczny poród". Zapominają jednak przy tym, że cięcie cesarskie nie jest „zwykłym zabiegiem".

Jest operacją chirurgiczną, w czasie której otwiera się jamę brzuszną, przecinając skórę, mięśnie, otrzewną oraz macicę, żeby wydobyć dziecko i łożysko.

Jak każdą operację wykonuje się ją w znieczuleniu i jak każda, niesie ze sobą ryzyko różnych powikłań i komplikacji. W przypadku innych operacji nikt nie prosi o nie lekarza, jeśli nie jest to absolutnie konieczne.

Są sytuacje, w których cięcie cesarskie jest jedynym bezpiecznym sposobem przyjścia dziecka na świat. Wówczas ginekolodzy sami proponują takie rozwiązanie. W przypadku większości kobiet nie ma jednak żadnych wskazań do planowania i wykonywania operacji, jaką jest cięcie cesarskie.

Dlaczego poród naturalny?

Ciało kobiety jest przygotowane do wydania dziecka na świat drogami i siłami natury. Ginekolodzy i położne są zgodni - poród naturalny jest najlepszy i najbardziej bezpieczny dla dziecka i matki.

Korzyści dla matki

- Unika potencjalnych powikłań pooperacyjnych.
- Traci mniejszą ilość krwi po porodzie.
- Szybciej wraca do domu i do aktywnego trybu życia.
- Ma więcej pokarmu, ponieważ endorfiny, które wydzielają się w czasie porodu, zwiększają ilość hormonu, który wpływa na produkcję mleka.

Korzyści dla dziecka

- Lepszy stan ogólny po urodzeniu (dzieci z cięcia cesarskiego mają niższą temperaturę ciała, niższy poziom cukru, obniżoną przemianę materii w porównaniu z dziećmi urodzonymi drogami natury).
- Nie jest konieczne intensywne odśluzowywanie, ponieważ w czasie przeciskania się dziecka przez drogi rodne matki śluz wydostaje się z dróg oddechowych dziecka.
- Mniejsze ryzyko zachorowania w przyszłości na cukrzycę typu I, astmę, alergie pokarmowe, autyzm.
- Dziecko, które rodzi się naturalnie unika narażenia na zaburzenia integracji sensorycznej. Więcej na stronie www.integracjasensoryczna.org.pl

Możliwe powikłania cięcia cesarskiego

Powikłania, które mogą wystąpić po operacji

- Uszkodzenie naczyń krwionośnych macicy.
- Atonia macicy (macica nie kurczy się).
- Zatory naczyń krwionośnych spowodowane zakrzepami pooperacyjnymi .
- Uszkodzenie pęcherza moczowego lub moczowodu.
- Zakażenia rany pooperacyjnej.
- Zakażenia błony śluzowej macicy.
- Zapalenie płuc.
- Powikłania spowodowane znieczuleniem - najczęściej bóle głowy.

Powikłania, które mogą wystąpić później

- Endometrioza w bliźnie pooperacyjnej, co powoduje silne bóle i nasilone krwawienie w czasie miesiączki.
- Rozejście się blizny.
- Nietrzymanie moczu.
- Nieprawidłowe umiejscowienie lub zagnieżdżenie łożyska w następnej ciąży.
- Pęknięcie macicy w kolejnej ciąży.

Poród - ale ...
jaki i w którym szpitalu?

Możesz wybrać

Przepisy pozwalają Ci wybrać szpital, w którym będziesz rodzić. Oferty szpitali są różne. Dlatego też warto wcześniej porozmawiać z lekarzem lub położną i ustalić, jaki poród będzie najlepszy w Twojej sytuacji. Niektóre kobiety chcą rodzić wyłącznie drogami i siłami natury, inne wolałyby rodzić w znieczuleniu. Czasami są wskazania do cięcia cesarskiego. Możesz wspólnie z położną lub lekarzem opracować na piśmie plan porodu. Ułatwi Ci on nie tylko wybór szpitala, ale potem, kiedy znajdziesz się na sali porodowej, umożliwi personelowi zapoznanie się z Twoimi oczekiwaniami.

Plan porodu

Plan porodu to rodzaj dokumentu, w którym możesz zawrzeć wszystkie swoje oczekiwania dotyczące porodu i opieki po nim. Możesz w nim określić m.in.: czy chcesz rodzić w sposób naturalny, czy oczekujesz podania leków przeciwbólowych, czy chcesz rodzić w znieczuleniu zewnątrzoponowym. Możesz napisać, kogo chcesz poprosić o towarzyszenie Ci podczas porodu. O bardziej szczegółowe informacje na temat planu porodu poproś położną lub ginekologa.

Oferta szpitali

W niektórych szpitalach kobiety leżą w czasie porodu, w innych umożliwia się im poród aktywny. Mogą korzystać z piłek, worków sako, drabinek, siedzieć na krzesełku porodowym, chodzić. Mogą wejść pod prysznic lub skorzystać z kąpieli w wannie. Woda zmniejsza napięcie i łagodzi ból. W niektórych szpitalach kobieta może zdecydować, w jakiej pozycji urodzi. Może rodzić klęcząc, kucając, a nawet w wodzie. Są szpitale, w których można rodzić ze znieczuleniem, w innych nie jest to możliwe. W wielu szpitalach można rodzić w obecności bliskiej osoby. W niektórych na sali porodowej podawane są rodzącym posiłki, oczywiście, jeżeli nie istnieją medyczne przeciwwskazania.

Poród aktywny

Termin ten wprowadziła Janet Balaskas z Wielkiej Brytanii w latach 80-tych XX wieku. W tym czasie kobietom nie pozwalano na aktywność fizyczną w czasie porodu, rodziły w pozycji leżącej.

Pani Balaskas podjęła działania zmierzające do tego, żeby kobiety mogły rodzić jak kiedyś - w pozycji pionowej: klęcząc, kucając, lub siedząc na krześle porodowym. Podkreślała, że pozycja leżąca ułatwia wykonywanie różnych zabiegów medycznych, ale utrudnia poród. Przekonywała, że kobieta może przejąć inicjatywę w czasie porodu, że „instynkt kobiety" podpowiada jej, jak się poruszać, żeby skurcze macicy były mniej bolesne, jaką pozycję przyjąć, żeby najłatwiej i najbezpieczniej urodzić. Między innymi dzięki jej działaniom zaczęto wprowadzać zmiany w podejściu do porodu.

Dlaczego poród aktywny?

Kiedy kobieta porusza się w czasie porodu - chodzi, siada, klęka, dziecko jest ułożone w pozycji pionowej. W takiej pozycji siła grawitacji ułatwia wstawianie się głowy dziecka do miednicy i rozwieranie się szyjki macicy.

Szyjka macicy naciskana przez głowę dziecka szybciej się rozwiera, skurcze są bardziej regularne, efektywniejsze oraz mniej bolesne. Parcie jest łatwiejsze, istnieje mniejsze ryzyko pęknięć krocza. To sprawia, że poród jest szybszy i mniej bolesny, a dziecko

Poród rodzinny

Decyzję o porodzie rodzinnym podejmuj wspólnie z ojcem dziecka. Jeżeli nie chcesz, by był obecny przy porodzie, powiedz mu o tym i nie ulegaj jego presji. Jeżeli on nie jest gotowy - nie naciskaj. Zamiast ojca dziecka może Ci towarzyszyć matka, siostra, koleżanka lub inna bliska osoba.

Szkoła rodzenia

W szkole uzyskasz wiedzę na temat ciąży i porodu, pielęgnacji noworodka, dowiesz się jak sobie radzić po porodzie. Będziesz też mogła nauczyć się odpowiednich ćwiczeń oraz zdobyć umiejętności pomocne w czasie porodu.

Umiejętności te pomogą Ci zmniejszyć ból i łatwiej urodzić. Niektóre szkoły rodzenia dodatkowo oferują zajęcia z lekarzem pediatrą, psychologiem, logopedą oraz z ratownikiem medycznym.

Więcej o ciąży i porodzie:

www.rodzicpoludzku.pl

www.gdzierodzic.info

www.dobrzeurodzeni.pl

www.vivatporod.pl

www.cnd.republika.pl/balaskas_porod_aktywny.pdf
(książka Janet Balaskas „Poród aktywny")

Warto też zajrzeć do Rozporządzenia Ministra Zdrowia z 2012 r. sprawie opieki okołoporodowej http://dokumenty.rcl.gov.pl/D2012001110001.pdf

Znajdują się tam informacje o przysługujących Ci świadczeniach zdrowotnych w okresie ciąży i połogu.

Karmienie piersią - tak

Mleko matki jest jedynym naturalnym, kompletnym i unikalnym pokarmem dla noworodków i niemowląt:

- w pełni pokrywa zapotrzebowanie organizmu dziecka na składniki potrzebne do jego prawidłowego rozwoju;
- zawiera ponad 200 cennych składników - białko, tłuszcze, laktozę, witaminy, mikroelementy, enzymy, ciała odpornościowe, hormony i czynniki wzrostu, wodę;
- zawarte w mleku przeciwciała zapewniają dziecku ochronę przed chorobami;
- dzięki unikalnej budowie poszczególnych składników (głównie białka) pokarm kobiecy jest bardzo łatwo przyswajalny, w przeciwieństwie do mleka krowiego;
- ssanie piersi może zapobiegać wadom zgryzu oraz sprzyja tworzeniu wyjątkowej, naturalnej więzi miedzy matką i dzieckiem.

W żadnej mieszance mlecznej, nawet najlepszej jakości, nie ma składników bioaktywnych - przeciwciał, enzymów, hormonów i czynników wzrostu.

Karmienie piersią również Tobie może przynieść wiele korzyści

- Karmiąca mama szybciej wraca do formy po porodzie, ponieważ macica szybciej się zwija, skraca się więc okres krwawienia i utrata krwi jest mniejsza.
- Naturalna oksytocyna, wytwarzana w czasie karmienia piersią, uspokaja, obniża lęk, zmniejsza ryzyko pojawienia się stanów depresyjnych.
- Karmienie piersią jest wygodne i tanie. Pokarm matki jest zawsze świeży, ciepły i gotowy do podania dziecku o każdej porze dnia i nocy.

Pamiętaj, że alkohol, składniki dymu tytoniowego oraz wiele leków dostaje się z mlekiem do Twojego dziecka. Nie pij więc w ogóle alkoholu i nie pal papierosów, jeśli karmisz dziecko piersią. Nie zażywaj też na własną rękę żadnych leków, nawet sprzedawanych bez recepty, w tym preparatów ziołowych i witamin.

Skontaktuj się z położną jeszcze przed porodem

Masz prawo wybrać położną rodzinną z poradni ”K”. Będziesz mogła się z nią spotykać w drugiej połowie ciąży w przychodni lub u Ciebie w domu.

Wizyty są bezpłatne. W czasie spotkań dowiesz się, jak odżywiać się w czasie ciąży, jak się przygotować do porodu, jak karmić piersią. Jeśli poinformujesz szpital, w którym urodzisz, o Twojej położnej rodzinnej, ma on obowiązek zawiadomić ją, że już urodziłaś. Możesz też sama do niej zadzwonić. W ciągu dwóch dni po porodzie położna odwiedzi Cię w domu. Może pomóc Ci m.in. rozpoznać, kiedy dziecko jest głodne, nauczyć przystawiać je do piersi, wyjaśnić różne wątpliwości.

Masz prawo do co najmniej czterech bezpłatnych wizyt położnej u Ciebie w domu. Warto też, żebyś wiedziała, że nie tylko ginekolog może prowadzić ciążę, ale również położna. Jeśli podejmiesz taką decyzję, zgłoś się do położnej przed 10 tygodniem ciąży.

Poradnie laktacyjne

Można się do nich zgłosić, jeśli wystąpią jakiekolwiek problemy z karmieniem piersią lub jeśli dziecko nie przybiera na wadze (często powodem są trudności z karmieniem). W Gdańsku można się zgłosić do niżej wymienionych poradni.

Poradnia laktacyjna w Szpitalu im. św. Wojciecha Gdańsk - Zaspa, tel. (58) 768 44 73, 515 200 332, rejestracja 11.00-13.00.

Poradnia laktacyjna w Szpitalu im. M. Kopernika Gdańsk. ul. Nowe Ogrody 1-6,tel. (58) 764 01 63, rejestracja na oddziale położniczym.

Oba w/w szpitale mają tytuł „Szpital Przyjazny Dziecku”.

Poradnie laktacyjne
Gdańsk, ul. Trakt św. Wojciecha 22
Gdańsk, ul. Kliniczna 1A
do obu poradni rejestracja tel. 604 299 336.

Droga Mamo,

zachęcamy Cię do napisania listu do Maleństwa, które wkrótce urodzisz. Opowiedz mu o sobie, o jego ojcu, o innych bliskich mu osobach, o świecie, który niedługo zacznie poznawać. Napisz, czy zmieniłaś coś w swoim trybie życia, co robisz, a czego nie robisz, żeby urodziło się zdrowe. Jak przygotowujesz się na jego narodziny? Kto Was wspiera, dla kogo jeszcze jest Ono bardzo ważne?

Jeśli chcesz, możesz przesłać swój list na adres:

Okręgowa Izba Pielęgniarek i Położnych w Gdańsku

ul. Wyczółkowskiego 17A, 80-147 Gdańsk

lub drogą mailową: biuro@oipip.gda.pl

Najciekawsze listy zostaną wyróżnione, a jego autorki zaproszone na uroczyste, doroczne wręczenie nagród, które odbywa się zawsze 1 czerwca w Gdańsku.

Autorzy broszurki:

dr n. med. Łukasz Balwicki - specjalista zdrowia publicznego

mgr Maria Fall - dietetyk

mgr Anna Grochowska - położna

mgr Dorota Kawiak - położna

mgr Danuta Krzemińska - psycholog

mgr Ewa Lisius - położna

dr n. med. Zofia Pankrac - ginekolog

mgr Dorota Pehnke-Sosnowska - położna

mgr Kamil Roszkowski - socjolog

lek. med. Grażyna Rymaszewska - psychiatra

mgr Grażyna Szydełko - pielęgniarka dyplomowana

lek. med. Jerzy Topolewicz

Fundacja Trzeźwość

WOJEWÓDZTWO POMORSKIE

Współfinasowano ze środków
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO