

## 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.

### Sprawdź, czy nie masz problemów ze zdrowiem

**Konieczn**ie 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.

### 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 – jeśli uzna to za wskazane wypisze Ci wtedy skierowanie na konsultację do poradni genetycznej.

### 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.

### "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, przezroczysty i rozciągliwy (jak białe jajko) – 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.

### **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 współżycją 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).

### **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 bólowi 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 spacerowanie 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 układu krążenia oraz układu oddechowego.

## 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.

## 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 zawierające 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.

## Suplementy diety

Jeśli zdrowo się odżywasz, 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.

## 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**