



WSKAZÓWKI DLA KOBIET W CIĄŻY

Ciąża to naturalny, a zarazem bardzo specyficzny okres w życiu kobiety. Jest to dynamiczny proces, podczas którego wewnątrzmaciczny rozwój dziecka i zmiany zachodzące w ustroju matki stanowią dla niej duże obciążenie. Warunki oraz styl życia kobiety ciężanej mogą mieć istotny wpływ na przebieg ciąży, a także na zdrowie mającego urodzić się dziecka.

1. Higiena ciała

- Zaleca się codzienne kąpiele pod prysznicem lub krótką kąpiel w wannie, w temperaturze nie przekraczającej 37 °C.
- Podmywanie się 2x dziennie wodą z płynem do higieny intymnej, zachowując właściwy kierunek mycia - od przodu do tyłu.
- Dbłość o czystość jamy ustnej.

1. Ubranie powinno być luźne, wygodne oraz dostosowane do pory roku

- Bawełniana, codziennie zmieniana bielizna.
- Odpowiednio dopasowany biustonosz, tak żeby nie uciskał piersi, ale podtrzymywał je.
- Obuwie na stabilnym, niskim obcasie, aby ułatwić utrzymanie równowagi.

2. Akty wność fizyczna i zawodowa

- Prawidłowo przebiegająca ciąża nie stanowi przeciwwskazań do wykonywania prac domowych i pracy zawodowej. Jednak kobieta w tym czasie powinna wstrzymać się od podnoszenia przedmiotów o masie powyżej 5 kg wykonywania czynności z wysoko uniesionymi rękami oraz zapewnić sobie przerwy na odpoczynek czy posiłek.
- Nie należy uprawiać sportów wyczynowych oraz dalekich podróży. Zajęcia sportowe traktować wyłącznie jako przyjemność, która nie prowadzi do zmęczenia.

1. Współzycie płciowe z medycznego punktu widzenia, gdy ciąża przebiega prawidłowo i nie było poprzednio poronień czy porodów przedwczesnych, może być zachowane przez całą ciążę, aż do 6 tyg przed obliczonym termi-

nem porodu.

2. Odżywianie

- Dobowe zapotrzebowanie energetyczne wzrasta o około 300 kalorii tj. z około 2300 do 2600 kalorii.
- W okresie ciąży przyrost masy ciała nie powinien przekroczyć 20% w stosunku do ciężaru sprzed ciąży.
- Dieta powinna być urozmaicona, posiłki mniej obfite ale często, lekkostrawne, zawierające białko, tłuszcze, węglowodany, witaminy i związki mineralne.
- Należy ograniczyć spożycie soli kuchennej, tłustych, smażonych potraw oraz łatwo przyswajalnych cukrów (cukier, ciastka, czekolada) i wysokosłodzonych produktów (konfitury, lody, ciasta).
- Dbać o odpowiednie nawadnianie organizmu — około 2 litrów na dobę (w okresie letnich upałów należy zwiększyć podaż płynów).
- Unikać używek (mocna herbata, kawa, nikotyna, alkohol — zwłaszcza wysokoprocentowy).

1. Zapobieganie zaparciom

- Spożywanie pokarmów bogatych w błonnik (zielone warzywa, owoce, ciemne pieczywo)
- Spożywanie dostatecznej ilości płynów.
- Unikanie pokarmów powodujących zaparcia (czekolada, słodycze, ryż).
- Wykształcenie nawyku oddawania stolca o określonej porze, najlepiej rano.
- Wykonywanie ćwiczeń gimnastycznych.

1. Objawy niepokojące w ciąży

Zgłosić się do szpitala gdy wystąpi:

- obfite krwawienie z dróg rodnych
- brak odczuwania ruchów płodu
- ruchy płodu słabe lub zbyt gwałtowne
- skurcze macicy (co 10 — 15 min), szczególnie wtedy jeśli wystąpią wcześniej niż trzy tygodnie przed spodziewanym terminem porodu
- odpływanie bądź podejrzenie odpływania płynu owodniowego
- silny ból brzucha, podbrzusza

- załabnięcie, omdlenie
- wymioty, biegunka utrzymujące się przez kilka dni

Skontaktować się z lekarzem ginekologiem lub położną, gdy wystąpi:

- plamienie z dróg rodnych
- obrzęki (twarzy, kończyn)
- uporczywy ból głowy,
- bezsenność
- dolegliwości bólowe w podbrzuszu, okolicy krzyżowo -
lędźwiowej kręgosłupa
- temperatura ciała powyżej 37,5°C, dreszcze
- uporczywy świąd skóry
- obfita wydzielina z pochwy