



TWOJA CIAŻA

TYDZIEŃ PO TYGODNIU

Czego możesz się spodziewać od poczęcia do porodu

LESLEY REGAN

Profesor położnictwa i ginekologii

esteri

WYDANIE 4
PONAD 700 000 SPRZEDANYCH EGZEMPLARZY




TWOJA CIAŻA

TYDZIEŃ PO TYGODNIU

Czego możesz się spodziewać od poczęcia do porodu

LESLEY REGAN

Profesor położnictwa i ginekologii

estერი

Spis treści

Wstęp

6

Dziewięciomiesięczna podróż

Początki	12
Poczęcie dziecka	16
Bezpieczeństwo w ciąży	26
Odżywianie i aktywność fizyczna	38
Prawa przysługujące kobiecie w ciąży	58

Pierwszy trymestr	64
Tygodnie 0.–6.	68
Opieka przedporodowa i ważne decyzje	84
Tygodnie 6.–10.	92
Tygodnie 10.–13.	106
Badania przedporodowe	134

Drugi trymestr	148
Tygodnie 13.–17.	152
Tygodnie 17.–21.	166
Tygodnie 21.–26.	180

Trzeci trymestr	198
Tygodnie 26.–30.	202
Zakupy dla maluszka	224
Tygodnie 30.–35.	230
Intensywne monitorowanie płodu	256
Tygodnie 35.–40.	260

Poród i narodziny

Etapy porodu	280
Pierwszy etap	282
Uśmierzenie bólu	308
Drugi i trzeci okres porodu	324

Gdy potrzebna jest pomoc	336
Poród przedwczesny	338
Ciąże mnogie	344
Zabiegi wspomagające poród	350
Poród przez cesarskie cięcie	360

Życie po narodzinach

Noworodek	372
Godziny po porodzie	374
Sześć pierwszych tygodni	382
Fizyczny powrót do zdrowia	384
Psychiczny powrót do zdrowia	390
Pierwsze dni i tygodnie w domu	394
Karmienie dziecka	396
Zmiany w rodzinie	400
Bilans zdrowia dziecka po sześciu tygodniach	403

Obawy i komplikacje

Istniejące schorzenia	408
Infekcje i choroby zakaźne	412
Nieprawidłowości w rozwoju płodu	416
Problemy w ciąży i w czasie porodu	423
Niepokoje po porodzie	433
Skorowidz	439
Podziękowania	447



Wstęp

Na rynku księgarskim dostępnych jest wiele książek o ciąży. Pojawia się zatem pytanie: po co w takim razie zabieram się do pisania kolejnej? Odpowiedź jest prosta: kobiety, którymi się opiekuję, powtarzają, że nadal brakuje im rzetelnych odpowiedzi na nurtujące je problemy związane z przebiegiem ciąży i porodem. Mówią, że potrzebują książki, która dostarczyłaby im jasnych i zrozumiałych informacji, nieobarczonych zbędną ideologią czy wręcz osobistymi uprzedzeniami autora.

Rozumiem ich rozterki – z doświadczeń własnej ciąży doskonale pamiętam dominujące uczucia zagubienia i onieśmielenia, jakie wywoływały we mnie dostępne wówczas poradniki. Ich autorzy zdawali się sugerować, że istnieją jasno określone (właściwe lub błędne) podejścia do ciąży oraz porodu. Jeśli o mnie chodzi, nie mam nic przeciwko różnym „filozofiom ciąży”. Mój protest budzą jednak sytuacje, gdy ciężarne kobiety mają wyrzuty sumienia, że nie stosują się – lub z różnych przyczyn nie mogą się stosować – do zaleceń zawartych w poradnikach, a ich ciąży nie przebiegają według podręcznikowych schematów.

Dlatego też moja złota zasada jest bardzo prosta – najważniejsza jest wiedza. Za swój główny cel stawiam sobie przekazanie Czytelniczkom (i Czytelnikom) takich informacji, które są niezbędne, a jednak nie zawsze łatwo dostępne. Chcę, aby kobiety były świadome, co dzieje się z ich dzieckiem podczas poszczególnych etapów jego rozwoju i jednocześnie rozumiały zmiany, jakie będą zachodziły w ich ciele. Wierzę, że dokonywanie właściwych wyborów i podejmowanie trafnych decyzji jest całkowicie uzależnione od zrozumienia wszelkich procesów zachodzących w ciele kobiety w czasie ciąży. Jestem przekonana, że jest to najlepszy sposób na udane macierzyństwo.



*“Cięża to jedna
z najważniejszych podróży,
w jaką kiedykolwiek
wyruszysz...”*

O KSIĄŻCE

Ciąża to jedna z najważniejszych podróży w życiu kobiety. Aby pomóc kobietom jak najlepiej poznać i zrozumieć ten ekscytujący i obfitujący w wydarzenia okres w ich życiu, w książce przyjęto układ chronologiczny. Rozpoczyna się od opisu momentu poczęcia dziecka, prowadzi dalej przez kolejne tygodnie ciąży, aż do dnia porodu, a nawet dalej – w ostatniej części zawarte są niezbędne informacje o tym, jak rodzić, by wydać na świat zdrowe i szczęśliwe dziecko, a także jak po porodzie zadbać o siebie i o swojego potomka. Chronologiczne ułożenie książki pozwoli z łatwością poruszać się po niej w miarę rozwoju ciąży. Mam również nadzieję, że w lekturze kobiety odnajdą odpowiedzi na większość nurtujących je pytań. Przede wszystkim pragnę, aby moja książka stała się dla kobiet w ciąży przejrzystym i przyjaznym przewodnikiem po nowych doświadczeniach, które w ciągu najbliższych kilku miesięcy staną się jej udziałem. Obiecuję, że skomplikowany i mało przystępny żargon medyczny zostanie obłaskawiony!

„Podróż”, jaką książka opisuje, podzielona jest według trzech kolejnych trymestrów ciąży. Ponieważ nie istnieje jeden uniwersalny podział każdego trymestru na poszczególne tygodnie, postanowiłam w swoim podziale uwzględnić te zachodzące na siebie okresy. To, co najważniejsze, jest znowu bardzo proste – każdy trymestr oznacza określoną fazę w rozwoju poczętego dziecka. Na początku każdego rozdziału zawarto przegląd najważniejszych zmian dokonujących się w danym trymestrze; następnie poszczególne tygodnie omawianego trymestru zostaną przedstawione w trzech podrozdziałach. Każdy z nich dokładnie opisuje, jak w tym czasie rozwija się dziecko, jak do jego rozwoju dostosowuje się ciało matki oraz jak ona może się czuć – fizycznie i emocjonalnie. Pod koniec każdego rozdziału zawarta jest również część mówiąca o opiece przedporodowej właściwej danemu etapowi ciąży oraz przedstawiająca niektóre dolegliwości, jakie w tym czasie mogą się pojawić.



“ Pierwszy trymestr ciąży to czas, w którym kształtują się wszystkie organy, mięśnie i kości dziecka ”

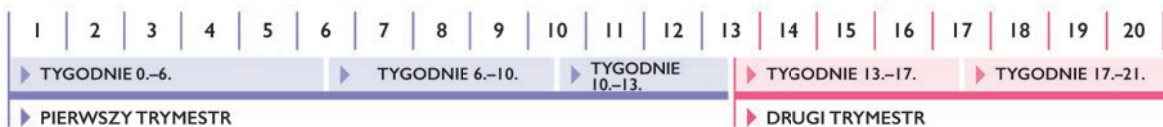
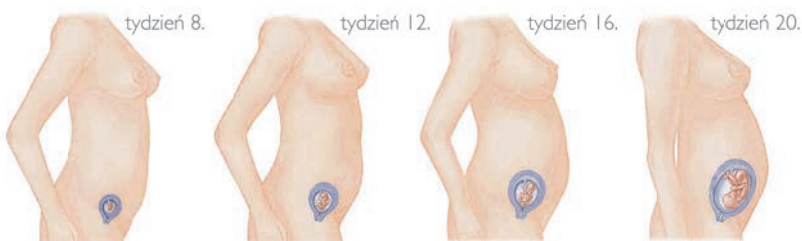


Aby uniknąć wszelkich niejasności, za wiek dziecka oraz stopień zaawansowania ciąży przyjmujemy liczbę tygodni od ostatniej miesiączki kobiety. Należy pamiętać, że dokładne daty i terminy zależą od cyklu menstrualnego oraz od dnia poczęcia dziecka, dlatego nie trzeba zamartwiać się szczegółami, gdyż w przypadku każdej kobiety jest to sprawa indywidualna.

Za pierwszy trymestr ciąży uznajemy okres pomiędzy tygodniami 0. a 13., ponieważ po upływie tych 13 tygodni z pewnością kobieta będzie już miała ustaloną dokładną datę wizyty kontrolnej w swojej przychodni czy wybranym przez nią szpitalu. W ogólnym ujęciu pierwszy trymestr ciąży to czas, w którym kształtują się wszystkie organy, mięśnie i kości dziecka. Przez pierwsze osiem tygodni dziecko określa się mianem „embrionu” (w języku greckim „nowo narodzony”), w związku z tym, że jest to czas organogenezy, czyli kształtowania się organów wewnętrznych. Od ósmego, dziewiątego tygodnia mówi się już o płodzie, a etap organogenezy jest ukończony. W drugim trymestrze dochodzi do wzmacniania wszystkich podstawowych struktur, które się do tej pory wykształciły. W tym czasie płód zaczyna gwałtownie rosnąć. Widoczne stają się gry-

OŚ CZASU PODRÓŻY PRZEZ CIĄŻĘ

Trzy trymestry ciąży są podzielone na cztero-, sześciotygodniowe części zawierające szczegółowe informacje odnośnie do danego etapu ciąży.



masy, np. podczas przełykania. Plód słyszy dźwięki i można odczuć jego ruchy oraz „kopniaki” w łonie matki. Do niedawna dzieci urodzone przed 23.–24. tygodniem ciąży rzadko kiedy przeżywały. Na szczęście rozwój neonatologii sprawił, że obecnie szanse na przeżycie mają nawet dzieci urodzone w 25., 26. tygodniu ciąży. Z tego właśnie względu uważam, że drugi trymestr kończy się właśnie w tym momencie: około 26. tygodnia. W trzecim trymestrze dziecko ma przed sobą ostateczną fazę wzrostu i rozwoju w przygotowaniu do narodzin. Wszystko, co wówczas się dzieje, opiera się na budulcu sprzed wielu miesięcy, dlatego tak istotne jest właściwe prowadzenie ciąży od samego początku. Podczas tych ostatnich tygodni ciąży dziecko nawet dwukrotnie przybierze na wadze i rozwinie mechanizmy, które pozwolą mu poradzić sobie w świecie poza łonem matki.

Chociaż większość ciąż przebiega mniej lub bardziej bezproblemowo, to jednak trzeba zdawać sobie sprawę, że nie zawsze tak jest. Mniej powszechne dolegliwości omówione są w ostatniej części książki – „Obawy i komplikacje”.

Nigdy porody nie są takie same; rozdział „Poród i narodziny” przygotowuje jednak przyszłą matkę na większość możliwych przypadków. Na wypadek gdyby potrzebowała bardziej specjalistycznej pomocy medycznej, zamieszczam również dokładne informacje i porady dotyczące np. porodu przez cesarskie



cięcie czy porodu przedwczesnego. Mam nadzieję, że nawet jeśli stanie ona w obliczu nieprzewidzianych okoliczności, będzie wiedziała, co się dzieje oraz jakie środki medyczne i rodzaje pomocy są jej dostępne. Przede wszystkim należy pamiętać, że w większości przypadków wszystko dobrze się kończy.

W rozdziale „Życie po narodzinach” omawiam potencjalne wzloty i upadki, jakie mogą się przydarzyć po narodzinach dziecka. To zawsze bardzo skomplikowany emocjonalnie czas; radość z narodzin dziecka będzie mieszać się z niepokojem kobiety o to, czy i jak poradzi sobie w nowej roli. Po raz kolejny mam nadzieję, że moje porady i wsparcie pomogą jej przejść przez te ważne i piękne, choć też momentami trudne, pierwsze tygodnie po narodzinach.



21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40

▶ TYGODNIE 21.–26.

▶ TYGODNIE 26.–30.

▶ TYGODNIE 30.–35.

▶ TYGODNIE 35.–40.

▶ TRZECI TRYMESTR



- ✓ Jak będzie przebiegała Twoja ciąża tydzień po tygodniu?
- ✓ Jakie zmiany zajdą w Twoim ciele?
- ✓ Jak tydzień po tygodniu będzie przebiegać rozwój Twojego dziecka?
- ✓ Co powinnaś robić, jak się odżywiać, by zapewnić dziecku najlepsze warunki rozwoju?
- ✓ Jak zadbać o kondycję fizyczną i samopoczucie na poszczególnych etapach ciąży?
- ✓ Jak najlepiej przygotować się do porodu?
- ✓ Jak poradzić sobie z opieką w początkowych tygodniach życia Twojego malucha?

W książce *Twoja ciąża tydzień po tygodniu* na te i na wiele innych pytań odpowie autorka – profesor Lesley Regan – światowej sławy ginekolog położnik i niezwykle doświadczony praktyk.

Twoja ciąża tydzień po tygodniu to osobisty doradca, który będzie Ci towarzyszył od momentu poczęcia dziecka do pierwszych 6 tygodni jego życia. Pomoże Ci jak najlepiej przygotować się do porodu i opieki nad noworodkiem.

Znajdziesz tu najnowsze trendy dotyczące porodu i opieki nad noworodkiem, informacje na temat porodu siłami natury, cięcia cesarskiego, porodu domowego czy opóźnionego zaciskania pępownicy, a także omówienie problemów, które mogą wystąpić w ciąży i podczas porodu.



www.dk.com

ISBN 978-83-66548-09-1



9 788366 548091

www.esteri.pl