

Czerwiec 2023

RAZEM W CIAŻY I DO PORODU

część I: Razem w ciąży



Spis treści

Co powinien wiedzieć mężczyzna o ciąży ?	7
Termin porodu- czy to pewna data?	9
Jak może wyglądać reakcja na wiadomość o ciąży?	10
Skąd biorą się emocje w ciąży?	11
Jak zrozumieć kobietę w ciąży?	13
Ciąża okiem mężczyzny.	14
Nawiązywanie więzi z dzieckiem w czasie ciąży.	16
Co warto mówić swojej partnerce w ciąży?	17
Jakie dolegliwości i objawy mogą się pojawić u kobiety w ciąży?	18
Czego powinna unikać kobieta w ciąży?	20
Wspólna wizyta u ginekologa.	25
Seks w ciąży- czy to bezpieczne?	27
Ciąża a jazda samochodem.	28
Rady od położnych dla Taty na wspólne przeżywanie ciąży.	29
Rady od tatusiów dla Ciebie Tato, abyś przeżył ciążę.	30

Copyright by Katarzyna Kowal

Treść utworu RAZEM W CIĄŻY I DO PORODU stanowi własność firmy MOMAMA.PL
i jest utworem w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 roku o prawie autorskim i prawach pokrewnych
(Dz. U. Nr 90, poz. 631).

Żadna jego część nie może być rozpowszechniana lub kopiowana w jakikolwiek sposób
(elektroniczny, mechaniczny lub inny) bez pisemnej zgody właściciela praw autorskich.

WYDANIE 1 WROCŁAW, CZERWIEC 2023

Skład i opracowanie graficzne momama

Gratulacje, niedługo zostaniecie rodzicami, co powinniście wiedzieć o ciąży?

Ten ebook powstał specjalnie dla przyszłych tatusiów aby mogli wspólnie ze swoją partnerką przeżywać ciążę i poród. Przyszła mama również znajdzie tu coś dla siebie. Na platformie momama.pl znajdziecie również całą sekcję poświęconą tylko przygotowaniu partnera do porodu.



Ciąża to okres od momentu zapłodnienia do narodzin dziecka.
Umownie **trwa 40 tygodni**. Umownie, bo w rzeczywistości tylko **5%** kobiet rodzi w terminie.
Normą jest, że ciąża trwa między **38 a 42 tygodnie**.
Ciąża donoszona zaczyna się po **37 tygodniu** i to jest informacja, którą **warto zapamiętać**.

Wiek ciąży jest najczęściej ustalany na podstawie **ostatniej miesiączki** Twojej partnerki i może zostać zmodyfikowany podczas badania USG w I trymestrze ciąży na podstawie wielkości płodu.

Ciążę dzielimy na III trymestry.

I trymestr.

od 1 do końca 13 tygodnia ciąży.

W tym czasie powstają załączki **wszystkich najważniejszych narządów**. Jest to **najważniejszy czas** decydujący o prawidłowym rozwoju dziecka, w którym kobieta powinna **bardzo dbać o siebie** i o to, co dociera do niej z otoczenia. To też moment odnajdywania się w nowej sytuacji i akceptacji zmian, które wprowadza pojawienie się dziecka.

II trymestr.

od 14 do 26 tygodnia ciąży.

To czas, w którym dziecko zaczyna się **ruszać** i daje odczuć swoją obecność. Jest zdecydowanie **mniej podatny** na czynniki zewnętrzne, jednak wciąż nie jest w stanie przeżyć samodzielnie poza brzuchem mamy. W tym czasie **rodzice aktywnie nawiązują więź z dzieckiem**, wyobrażają je sobie i fantazjują na jego temat.

III trymestr.

od 27 tygodnia aż do porodu.

To już **ostatnia prosta**. Twoje dziecko przygotowuje się do przyjścia na świat, **organy zaczynają pracować** a maleństwo **odbiera bodźce ze świata zewnętrznego**. To czas intensywnych przygotowań do porodu i pierwszych tygodni z noworodkiem.

*Lekarze ginekolodzy, opisując wiek ciąży,
korzystają z liczby tygodni i dni.*

To często niezrozumiałe określenie dla młodych rodziców.

*Przykładowo gdy lekarz wyliczy wiek ciąży na 10+3,
oznacza to, że minęło 10 pełnych tygodni i 3 dni.*

*Czyli Twoja partnerka jest w 11 tygodniu ciąży,
który skończy się za 4 dni.*

Termin porodu - czy to pewna data?

Pewnie zaraz za informacją o ciąży usłyszysz wyliczony termin daty porodu. Jak już wiesz, może on być wyznaczony na podstawie **ostatniej miesiączki** Twojej partnerki lub na podstawie **wielkości płodu** podczas badania USG. Tak czy inaczej obie metody to tylko szacowanie. Może to być +/- nawet 2 tygodnie. Jak już wiesz, tylko 5% kobiet rodzi dzieci w terminie porodu.

Dobrze abyście wszystkie sprawy i przygotowania zakończyli do 38 tygodnia ciąży. Po tym terminie poród może nastąpić w każdej chwili.



*Zastanawia Cię, jakie objawy zwiastują zbliżający się poród?
Tego dowiesz się w dalszej części materiału.*

Jak może wyglądać reakcja na wiadomość o ciąży?

W naszym społeczeństwie istnieje przekonanie, że moment dowiedzenia się o ciąży będzie wiązał się z **ogromną radością**, wybuchem miłości do dziecka i łzami szczęścia. W większości filmów widzimy właśnie taki obraz. Rzeczywistość jednak niesie za sobą **różnorodność reakcji** w zależności od sytuacji, w której znajduje się para.

Jeżeli ciąża jest zaskoczeniem może pojawić się zdziwienie, przerażenie, smutek, złość. **Jeśli para starała się o dziecko** i oczekuje go od dłuższego czasu, również wcale nie musi reagować tylko wielką radością, że w końcu się udało.

Jeżeli mają za sobą doświadczenia poronień mogą doświadczać lęku, mogą bać się cieszyć i czekać w napięciu na moment, gdy prawdopodobieństwo poronienia zmniejszy się.

Sposób reakcji na wiadomość o ciąży **nie determinuje całego późniejszego macierzyństwa**. Być może potrzebujesz czasu, żeby oswoić się z myślą o dziecku, przyjąć ją i zaakceptować. Nawiązywanie więzi **jest procesem**. Poznając nowe osoby, rzadko zdarza się nam, że od razu czujemy, jakbyśmy się znali od zawsze. Zazwyczaj musimy dać sobie czas na poznanie siebie, cech charakteru, tego co lubimy, a czego nie. I tak samo dzieje się w relacji z dzieckiem.

Wiadomość o ciąży nie zawsze powoduje radość.



Skąd biorą się emocje w ciąży?

Z samego faktu bycia w ciąży. Pojawienie się dziecka, zwłaszcza pierwszego, to **duże wydarzenie**, które niesie za sobą zmiany na wielu płaszczyznach dla obojga rodziców.

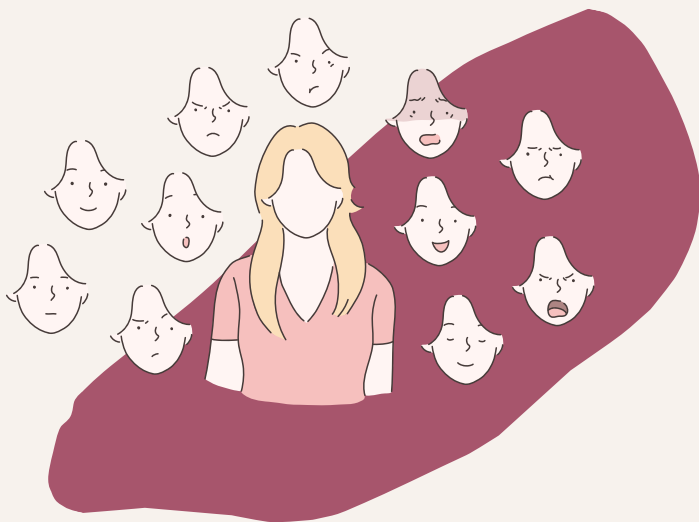
Każdy z nas ma inny poziom przystosowywania się do zmian i składa się na to wiele czynników m.in. **stan emocjonalny i zdrowotny**, status społeczno-ekonomiczny, miejsce zamieszkania, wsparcie społeczne i **zaangażowanie partnera w ciążę**.

Z potrzeby przewartościowania życia. W obecnych czasach oczekuje się, że mężczyzna i kobieta połączą wiele ról: **rodzica, partnera, pracownika**.

Ze zmian neurohormonalnych, które sprawiają, że ciężarne przechodzą **z jednej skrajnej emocji do drugiej** (np. z euforii do smutku).

Przeszłych doświadczeń (poprzednie ciążę) i aktualnej sytuacji. **Różne emocje będą się pojawiać** w zależności od tego w jakim położeniu znajduje się ciężarna, czy ma wsparcie najbliższych, poczucie bezpieczeństwa (również finansowego), czy ciąża jest fizjologiczna.

Pojawienie się dziecka zaprasza nas do zastanowienia się, jak wyglądało nasze dzieciństwo, co podobnego chcielibyśmy dać naszemu dziecku, a czego uniknąć.



Są takie obszary, które wywołują szczególnie dużo emocji w czasie ciąży. Jednym z nich jest płęć dziecka.

Płęć dziecka jest często przedmiotem fantazjowania rodziców.

Po jej poznaniu tworzą się dokładniejsze wyobrażenia dziecka. Rodzice zastanawiają się nad wyglądem i cechami charakteru, wybierają imię lub inne czułe określenia.

Część osób już na etapie dziecięcych i nastoletnich zabaw wyobraża sobie jaką płęć będzie miało ich dziecko w przyszłości. **Jeżeli płęć dziecka okazuje się być inna**, niż oczekiwana lub początkowo została błędnie określona, mogą pojawiać się **różne emocje**. Niektórzy przejdą nad tym do porządku dziennego, jakby nic się nie stało. Inni będą czuli się dziwnie i nieswojo. Może pojawić się **złość, smutek, rozczarowanie**, a także poczucie straty, tak jakby wyczekiwane dziecko zostało utracone. Warto **dopuścić do siebie te emocje**, by za nimi mogło pojawić się poczucie akceptacji i budowanie obrazu dziecka.

Jeśli czujesz się rozczarowany płcią dziecka przyjrzyj się temu, **jak widzisz siebie jako tatę**. Jak będziesz spędzać czas ze swoim dzieckiem, co chciałabyś mu przekazać. Następnie zastanów się, jakie są twoje definicje kobiecości i męskości. Być może tu są ukryte jakieś twoje przekonania, np. chłopcy są bardziej złośliwi, dziewczynki są wrażliwsze.

Czy tak na pewno jest, czy to tylko twoje przekonanie, stereotyp?

Wypisz kilka aktywności, które będziesz mógł robić w przyszłości z córką i synem. Zastanów się, czy na pewno różnią się one w zależności od płci.

Na sam koniec pomyśl w jaki sposób będziesz okazywał swojemu dziecku miłość – **tulił, głaskał, śpiewał, opowiadał**. Zobacz, że będziesz robił to w taki sam sposób niezależnie od jego płci.

*Czasem droga do akceptacji płci dziecka
w pojedynkę jest trudna.*

*Warto wtedy sięgnąć po wsparcie
psychologa okołoporodowego.*

Jak zrozumieć kobietę w ciąży?

Mówi się, że sam fakt bycia w ciąży, nawet zdrowiej i przebiegającej prawidłowo jest sytuacją **stresogenną**, która wynika z dużych zmian i konieczności przystosowania się do nich **w krótkim czasie**.

Pojawiają się **nowe emocje**, których rodzice spodziewający się dziecka nigdy wcześniej nie doświadczyli, takie jak lęk o życie i zdrowie swoje i dziecka, lęk przed porodem, lęk o prawidłowy przebieg ciąży, zmiany, które zajdą w relacji. Pamiętaj, że nie ma **“dobrych” i “złych” emocji** - każda jest **ważna** i niesie **jakąś informację**. Doświadczanie różnorodnych emocji jest częścią **każdego z nas**.

Wiele kobiet słyszy od otoczenia “nie denerwuj się”, “nie płacz”, “nie myśl o tym”, “nie przeżywaj”, “nie stresuj się, bo to wpłynie na dziecko”.

I faktycznie - doświadczanie przewlekłego stresu nie pozostaje obojętne dla dziecka, ale próba hamowania go nie sprawia, że on znika.

Zatrzymywanie emocji generuje więcej napięcia, które kumuluje się i przeciąża organizm - psychicznie i fizycznie.



*Pozwól sobie
i swojej partnerce
na emocje.*

To, co pomoże Waszej dwójce zbudować poczucie bezpieczeństwa to **wzajemne wsparcie i zrozumienie**. Mam nadzieję, że dzięki tym materiałom łatwiej będzie Ci **zrozumieć emocje kobiety**, ale również Twoje. Dowiesz się, jak wspierać partnerkę, aby czuła się bezpieczniej.

Poczucie bezpieczeństwa możecie też podnieść poprzez **zrobienie listy rzeczy**, które musicie wykonać przed porodem. Taką listę warto sobie zrealizować **do 38 tygodnia ciąży**, żeby później móc odpoczywać i skoncentrować się na porodzie lub dziecku. Warto odłożyć też wszystkie ważne decyzje **na później** i wrócić do nich **po połogu**.

Baby Brain?

Być może kojarzysz określenie "baby brain", które jest sformułowaniem potocznym. Matka, tak jak niemowlę, może doświadczać silnych stanów emocjonalnych, o które do tej pory się nie podejrzewała

np. **nagle doświadcza intensywnie złości, krzyczy, mimo że do tej pory była spokojna i opanowana w podobnych sytuacjach.**

I podobnie jak niemowlę może tracić poczucie czasu, być rozkojarzona, płaczliwa i potrzebująca zaopiekowania.



Ciąża okiem mężczyzny.

Mówiąc o ciąży, porodzie, pierwszych chwilach z dzieckiem zazwyczaj skupiamy się na przeżyciach kobiety, mężczyzna schodzi na dalszy plan. Tymczasem dla **mężczyzny ciąża niesie nie mniej zmian** i wiąże się z **wieloma emocjami**, rodzi wiele pytań i wątpliwości.

Podobnie jak w przypadku kobiet u mężczyzn zachodzą zmiany na poziomie **hormonalnym**. Wzrasta poziom estradiolu, żeńskiego hormonu płciowego, a także **kortyzolu** i **prolaktyny**. Maleje poziom testosteronu, **nawet o 33%**, co przygotowuje do opieki nad dzieckiem. Badania pokazują, że połowa przyszłych ojców może doświadczać tzw. **syndromu kuwady**, który dotyczy odczuwania przez mężczyzn psychosomatycznych objawów charakterystycznych dla kobiet w ciąży. Mogą one być bardzo konkretne jak np. nudności, wymioty, albo bardziej rozproszone np. kołatanie serca, uczucie niepokoju.

Jakim tatą chcę być?

Do mężczyzn, podobnie jak do kobiet, przychodzą wczesnodziecięce wspomnienia. Sprawdzają **jak doświadczali własnego ojca**, jaki on był i w związku z tym, **co chcieliby zrobić podobnie**, a co zupełnie **inaczej**. Model ojca obecnego i aktywnie włączającego się w wychowanie dziecka obecny jest w naszym społeczeństwie **od niedawna**, dlatego mężczyzna zastanawia się skąd **czerpać wzorce**. Powstają pierwsze kręgi i warsztaty dla mężczyzn, którzy mogą podzielić się swoimi doświadczeniami, porozmawiać o tym, co **trudne** i **radosne**, wypowiedzieć swoje obawy i otrzymać wsparcie.

Mężczyzna też może się bać!

Słyszę, że czasem mężczyźni **nie chcą brać udziału w przeżywaniu ciąży**, mówią że będą zajmować się dzieckiem, gdy już się urodzi. Albo innym razem mężczyzna, który był opiekuńczy w czasie ciąży, żył pojawieniem się dziecka nagle po porodzie się **wycofuje, nie angażuje się w opiekę**, nie zabiega o wspólny czas z dzieckiem. Za takimi reakcjami niejednokrotnie mogą kryć się **różnorodne emocje** - lęk, poczucie odrzucenia, przytłoczenie, niezrozumienie. Mówi się, że młode matki potrzebują matkowania, a ja myślę też, że w ogóle młodzi rodzice potrzebują **szczegółowej opieki i troski**.

*chłopiec
czy dziewczynka?*

*czy będę
dobrym ojcem?*

*czy dam radę
je wychować?*



Nawiązywanie więzi z dzieckiem w czasie ciąży.

Kobieta jest w ciąży, to dzięki mądrości jej ciała dziecko może się rozwijać, a ona może nawiązać z nim kontakt **w każdym momencie**.

Mężczyzna w tym czasie zastanawia się, **jak może znaleźć miejsce dla siebie** w tym procesie, **jaki wnieść wkład**. Mężczyzna, żeby nawiązać interakcję z maluchem **musi się bardziej wysilić**. Gdy położy rękę na brzuszku w oczekiwaniu na odpowiedź może przyjdzie mu do głowy myśl, **jak to jest czuć ruchy od środka**, wewnątrz siebie? Może nawet poczuje się zazdrosny o fizyczne, przyjemne odczucia partnerki? I o relację, którą tworzy z dzieckiem już na tak wczesnym etapie.

W rzeczywistości dziecko nastawione jest na relację **trójstronną**. Dziecko będące w brzuchu **słyszy wyraźniej głos ojca** niż matki, a matka dla dziecka staje się bardziej żywa, gdy toczy rozmowę z ojcem.

JAK MOŻESZ NAWIĄZYWAĆ WIĘŹ Z DZIECKIEM?

RUCHY DZIECKA

18-24 tydzień życia dziecka. Przyszli rodzice poprzez obserwację ruchów dziecka uczą się go, kiedy się uspokaja, a co sprawia, że jest pobudzone.

KOMUNIKACJA Z DZIECKIEM (ROZMOWA, ŚPIEW)

Rozmawiać i bawić się z dzieckiem może nie tylko mama, **ale też tata!**

ZABAWA

W kolejnych tygodniach ciąży możesz przykładać **latarkę do brzucha**, albo polewać go wodą z prysznica – być może dziecko będzie miało ochotę wystawić nóżkę lub rączkę, gdy poczuje łaskotki.

WYOBRAŻENIA

Wizualizuj, zarówno to jak będzie wyglądało i jakie cechy będzie miało dziecko, jak i to jak zmieni się Wasze życie po pojawieniu się go na świecie.

Co warto mówić swojej partnerce w ciąży?

Twoja partnerka chce wiedzieć, że **jesteście w tym razem** i że cokolwiek się wydarzy podczas ciąży i porodu, to **może na Ciebie liczyć**. Mów rzeczy, które dadzą jej **poczucie bezpieczeństwa** i pozwolą się **zrelaksować**.

Przed wszystkim **doceń ciało swojej partnerki**. Robi teraz tak wiele, żeby zadbać o rodzące się w nim nowe życie. Jeśli ona poczuje, że **jest dla Ciebie piękna**, pozytywnie wpłynie to na jej stan i samopoczucie, a to ważne również dla dziecka.

Przypominaj jej o badaniach, niech wie, że bardzo poważnie podchodzisz do ciąży i porodu i że **zależy Ci na jej zdrowiu**. "Zapłusujesz", gdy powiesz, że kontrolujesz **tygodnie ciąży** i że wiesz, jak rozwija się Wasze Maleństwo. Wykorzystaj nasze porady i **zabłyśnij wiedzą** przed swoją partnerką.



Jak się będzie zmieniać ciało kobiety w ciąży?

Wrażliwy ojciec obserwując swoją ciążarną żonę, nie tylko szybko rozpozna jej samopoczucie, ale też będzie umiał kreować swoją rolę opiekuna rodziny. Oto zmiany jakie możesz zauważyć w ciele swojej kobiety:

- **rozciąga się skóra**, która może swędzieć, mogą pojawić się zmiany skórne lub rozstępy,
- **obrzęknięte ciało**, puchną stopy i dłonie,
- piersi stają się nabrzmiałe i tkliwe, powiększają się również brodawki sutkowe,
- od połowy brzucha do spojenia łonowego **pojawia się kreska**, która zniknie z czasem po porodzie,
- ucisk rosnącej macicy może spowodować wystąpienie hemoroidów.

Jakie dolegliwości i objawy mogą się pojawić u kobiety w ciąży?

Poranne mdłości.

Ciąża to czas, w którym Twoja partnerka może mieć ochotę na wszystko, ale też od wszystkiego **może ją mdlić**. Stan taki utrzymuje się zazwyczaj **do końca pierwszego trymestru**. Od ok 4 miesiąca ciąży wszystko powinno się **unormować**.

Sposoby na mdłości:

- jedzenie pokarmu **przed wstaniem z łóżka**;
- **duże ilości picia** w ciągu dnia, które zapobiegają odwodnieniu;
- unikanie **smażonych** lub **bardzo ostrych** potraw;
- unikanie pokarmów o działaniu **drażniącym**;
- suplementacja **witaminą B6**;
- higiena jamy ustnej pomaga złagodzić mdłości w ciąży.
U niektórych mam odruch wymiotny jest spowodowany metalicznym posmakiem w ustach;
- **zredukowanie stresu** do minimum;
- masaże relaksacyjne;
- akupunktura;
- **napar z imbiru** z dodatkiem miodu pozwoli zapanować nad odruchem wymiotnym.



*Twoja obecność
podczas najgorszego
samopoczucia
Twojej partnerki
będzie bezcenna.*

Zgaga.

Rosnąca macica powoduje ucisk na żołądek, ale można ją skutecznie łagodzić. Spożywanie **migdałów**, przetworów **mlecznych**, np. kefiru, czy przyjmowanie **siemienia lnianego** może okazać się zbawienne dla Twojej partnerki.



Obrzęki i odrętwienia.

Tutaj podaję Ci sprawdzony i bardzo przydatny tip! Do miski z wodą dolej **schłodzony tonik do twarzy** i zanurz w niej stopy swojej partnerki. To przyniesie jej **ogromną ulgę**. Dodatkowo zalecamy regularną aktywność.



Bóle kręgosłupa, brzucha i pachwin.

Na te wszystkie dolegliwości jest jedno dobre rozwiązanie: **zdrowy i bezpieczny ruch**, czyli ćwiczenia dla kobiet w ciąży typu: zdrowe plecy. To ważne aby pomóc ciału **zaadaptować się** do nowych zmian. Możesz **polecieć** swojej partnerce ćwiczenia przygotowujące do porodu na platformie **momama.pl**. Na Waszą prośbę dołączyłam Ci do tego ebooka materiały bonusowe: instruktaż masażu pleców i trening Jogi z partnerem.



Rozstępy.

Rosnący brzuch, uda i piersi mogą spowodować **powstanie rozstępów**. Aby do nich nie dopuścić, lub zminimalizować ich występowanie zachęć partnerkę do regularnego smarowania brzucha **olejkiem** lub **balsamem**. Możecie to robić razem.



Zmęczenie, senność i rozdrażnienie.

Tutaj będziesz miał największe pole do popisu! Jeżeli Twoja partnerka jest zmęczona, pozwól jej **odpocząć**, możesz również pomóc jej w obowiązkach, z pewnością to doceni.



Czego powinna unikać kobieta w ciąży?

Kobieta w ciąży nie powinna się doprowadzać do “**zadyszki**”, w której nie może swobodnie oddychać. Wiele zależy od kondycji Twojej partnerki przed ciążą. Jeżeli do tej pory nie ćwiczyła to może zacząć aktywność ale na początku **delikatną**, typu **Joga** czy **Zdrowe Plecy**, które przygotowują ją do porodu i pomogą zwalczyć dolegliwości bólowe w ciąży.

Jeżeli ciąża Twojej partnerki przebiega zdrowo **to może być aktywna** i wykonywać **treningi przeznaczone dla kobiet w ciąży**. Nie powinna wykonywać ćwiczeń, które **mogą zwiększać ciśnienie** w jamie brzusznej m.in. **pajacyki, skoki**, ćwiczenia w podporze typu “**deska**” czy klasyczne **brzuszki**. Jeżeli chcesz sprawić przyjemność swojej kobiecie, możesz śmiało polecić jej bezpieczne ćwiczenia na platformie momama.pl.

Jeżeli Twoja kobieta była **aktywna fizycznie** lub uprawiała do tej pory jakieś sporty, wspieraj ją aby kontynuowała swoją pasję **jak najdłużej** oczywiście w taki sposób aby wyeliminować ryzyko kontuzji. Ciąża to nie jest czas na zabiegi.



Czego nie może jeść kobieta w ciąży?

To pytanie pada najczęściej.

Zanim zaczniesz studiować milion “zakazanych list” to spróbuj Ci podać **ogólne zasady**, dzięki którym będziesz wiedział, co robić w każdej sytuacji.

Ciąża to okres, w którym z zapłodnionej komórki jajowej rozwija się człowiek. Większość zjadanych i wypijanych przez kobietę produktów jest w różnym stężeniu transportowana wraz z krwią przez pępowinę do płodu. Ze względu na to istotne jest dopasowanie **najbezpieczniejszej diety** dla dziecka.

Nie chcemy aby kobieta w ciąży się **czymś zatruiła**. Nie chodzi tu nawet o bezpośredni wpływ na dziecko ale o **duże obciążenie** organizmu kobiety, nie dokładamy jej więcej dolegliwości. Dodatkowo w ciąży mamy **ograniczone możliwości** jeżeli chodzi o leczenie (większość leków lub zabiegów nie jest dozwolona w ciąży).

Dlatego unikamy produktów z **nieznanych źródeł** i **surowych produktów** lub tych **NIEPASTERYZOWANYCH**, aby zmniejszyć ryzyko **zakażenia bakterią**. Wszelkiego rodzaju **sery pleśniowe**, dojrzewające i feta - mogą być źródłem choroby zwanej listeriozą. Zakazane jest także przyjmowanie **surowego mięsa** i **jajek**. Mięso może być źródłem toksoplazmozy i listeriozy, chorób będących przyczyną przedwczesnych urodzeń oraz wielu wad rozwojowych u noworodków. W **surowych jajkach** mogą być obecne bakterie prowadzące do salmonelli, której rozwój w ciąży również niesie ze sobą zagrożenia.

Brzmi strasznie? Wydaje Ci się, że wszędzie są bakterie?

Pamiętaj, że mówimy tu o produktach z **nieznanych źródeł**, nie poddanych obróbce termicznej czy produktach niepasteryzowanych. Wszystkie wymienione wyżej produkty możesz poddać obróbce czyli ugotować z sosem, upiec w piekarniku. Dodatkowo zwróć uwagę, że większość serów dostępnych w sklepach jest **pasteryzowana** - czyli bezpieczna w ciąży. Jeżeli Twoja partnerka zje coś z "zakazanej listy" **nie oznacza to**, że na 100% zaraziła się bakterią. Tu chodzi tylko o pochodzenia tych produktów, więc jeżeli nie zjadła surowego mięsa gdzieś na wsi **to możesz być spokojny**.



Co z produktami wędzonymi?

Do ich przygotowania używa się zwykle dużo soli, ponadto w dymie zawartych jest wiele szkodliwych substancji dlatego zaleca się **unikanie produktów wędzonych**. Niestety temperatura wędzenia jest **zbyt niska**, aby mieć pewność, że nie ma tam bakterii, ale tutaj znów możemy dodać ulubione wędzone produkty do sosu i chwilę podgotować.

Co z Sushi?

Sushi jest robione z ryby wędzonej lub surowej.

Nie zakładam, że tam, gdzie zamawiasz sushi, jest zarażone mięso, ale po co ryzykować? Zamów **sushi wege** lub w **tempurze** (czyli po obróbce termicznej).

Te produkty nie są wskazane ze względu na pasożyty:

- sushi z surową rybą,
- sushimi,
- ceviche.

Ryby niewskazane ze względu na zawartość rtęci:

- rekin,
- makreła królewska,
- miecznik,
- duży tuńczyk, tuńczyk biały w ilości 170g tygodniowo,
- surowe lub mrożone owoce morza.



Z ryb często spożywanych w Polsce najwięcej rtęci mają: ryba maśłana, okoń, węgorz, płóć i dorsz, natomiast najmniej: śledź, mintaj, łosoś (głównie norweski).

Z diety powinno się wykluczyć dania typu **fast food**. Zawierają one dużo **tłuszczów** i często są przyrządzane z produktów **średniej lub niskiej jakości**. Dostarczają wielu kalorii, ale nie mają wartości odżywczych. Ograniczyć powinno się także **słodycze**, które zawierają **bardzo dużo cukru** i sztucznych substancji. Mogą przyczyniać się do nadmiernego wzrostu masy ciała kobiety, a nie dostarczają substancji odżywczych.

- Niepasteryzowane mleko i przetwory mleczne (ser feta, brie, Camembert, oscypki) oraz jakiegokolwiek potrawy przyrządzone z surowego mleka. Przypominam, że sery typu feta, brie czy Camembert w większości sklepów są pasteryzowane i bezpieczne w ciąży. Czytaj etykiety,
- hot-dogi, mielonki, wędliny, pasztety, pasty mięsne, jeśli nie ma pewności, że zostały podgrzane do temperatury min. 73 st. C, mięso z niepewnych źródeł,
- wędzony łosoś, pstrąg, dorsz, tuńczyk, makrela- można poddać obróbce w wyższej temperaturze,
- surowe jaja,
- surowe lub niedogotowane mięso jak tatar, szynka parmeńska,
- surowe kiełki,
- surowe owoce morza,
- wątróbka (ze względu na nadmierną ilość witaminy A występującej w postaci retinolu, co może powodować szereg wad wrodzonych u płodu, takich jak wady twarzoczaszki, ośrodkowego układu nerwowego oraz serca).

*Mam nadzieję, że pomogłam
Ci zrozumieć ogólne zasady diety
kobiety w ciąży.
Zachowaj sobie tą stronę, abyś miał
pewność, jakich produktów
należy unikać.*



Czego nie wolno pić w ciąży?

W czasie rozwoju płodu ważne jest nie tylko to, czego nie można jeść w ciąży, **ale także pić**. Oczywiście **pierwszym składnikiem, który powinien być wykluczony, jest alkohol w każdej postaci**. Etanol łatwo przenika do krwi i przez pępowinę jest transportowany do płodu. Organizm dziecka **nie potrafi go metabolizować**, w związku z czym jest on **toksyną, zatruwającą jego organizm**. Aby chronić dziecko przed szkodliwym działaniem alkoholu, powinno się zachować **abstynencję przez całą ciążę**. Regularne spożywanie alkoholu przez ciążarną jest przyczyną **porodowego zespołu alkoholowego (FAS)**, którego objawami są: **niska masa urodzeniowa, wady twarzoczaszki, uszkodzenie komórek nerwowych, opóźnienie rozwoju**.

Poza alkoholem niewskazane jest w ciąży picie **słodzonych napojów gazowanych**. Są źródłem **cukru**, ponadto zawierają **sztuczne barwniki** i konserwanty. Niektóre mogą mieć także w składzie kofeinę i taurynę. Takie napoje podwyższają stężenie glukozy w organizmie, a nie dostarczają żadnych wartości odżywczych.



Co z kawą?

Kofeina w czasie ciąży budzi wątpliwości jednak badania wskazują, że **umiarkowane** jej spożycie nieprzekraczające ilości **300 mg** na dobę, czyli ok. 3 filiżanki kawy może być **dozwolone**.

Pamiętaj, że kofeina jest nie tylko w kawie.

Wspólna wizyta u ginekologa

Przed wszystkim porozmawiaj ze swoją partnerką, **jak ona widzi Twoją pierwszą wizytę u ginekologa**. Zapewne podczas badania nie będzie chciała, abyś znajdował się za głową lekarza między jej nogami, chociaż oczywiście nie jest to regułą.

Zapytaj:

- czy masz stać za jej głową, czy obok łóżka,
- czy masz trzymać ją za rękę
- czy w ogóle na tym badaniu masz się pojawić, czy jednak poczekać pod gabinetem.



Jak wygląda taka wizyta? O co mogę zostać zapytany?

Podczas pierwszej wizyty lekarz przeprowadza wywiad, w celu ustalenia jak **największej ilości informacji**. Pyta o ostatnią miesiączkę, dzięki czemu wyznacza przybliżoną datę porodu. Może zapytać o **choroby partnerki**, Twoje oraz pojawiające się w Waszych rodzinach. Twoja partnerka będzie musiała również przygotować **listę przyjmowanych leków** (jeśli przyjmuje). Padnie również pytanie czy była już w ciąży, czy poroniła oraz o zabiegi chirurgiczne. Następnie lekarz wykonuje badanie. Pierwszym będzie **USG transwaginalne, czyli USG dopochwowe**. Podczas tego badania możesz stanąć przy głowie swojej partnerki. Pamiętaj również, że Twoja partnerka **może czuć się niekomfortowo** z Twoją obecnością podczas badania. **Przedyskutujcie to**, czy masz być przy niej przez całą wizytę.

Lekarz zleci wykonanie **USG piersi, cytologię** i podstawowe badania krwi, następnie założy partnerce **kartę ciąży**. Potrzebna ona będzie przy każdej wizycie i konsultacji u specjalisty oraz na oddziale położniczym.

Ściąga z kalendarza badań u ginekologa:

- **7-10** tydzień ciąży
(wtedy należy wykonać pierwsze badanie ginekologiczne)
- **11-14** tydzień ciąży
- **15-20** tydzień ciąży
- **21- 26** tydzień ciąży
(jest szansa na rozpoznanie płci dziecka)
- **27-32** tydzień ciąży
(na tym badaniu powinno zostać wykonane ostatnie obowiązkowe USG)
- **33-37** tydzień ciąży
- **38-39** tydzień ciąży

Badania prenatalne.

Rozwój medycyny prenatalnej pozwala na obserwowanie dziecka od najwcześniejszych momentów jego istnienia. USG jest podstawowym badaniem i w ciąży o prawidłowym przebiegu wykonywane jest **minimum trzy razy**. Dla rodziców jest to niezwykle wydarzenie – **bezpośrednie spotkanie z dzieckiem**, które daje im możliwość potwierdzenia jego obecności, wyobrażenia sobie go i utożsamienie się z nowymi rolami, które będą pełnić. Podczas badania **USG 2D** uzyskujemy tylko płaski obraz, który często wymaga **opowiedzenia** rodzicom przez lekarza co na nim widać. Badanie **USG 3D** umożliwia obserwowanie dziecka pod różnymi kątami, **widać na nim wyraźnie sylwetkę dziecka i jego twarz**. **USG 4D** jest filmem oglądanym w czasie rzeczywistym. Rodzice mogą zobaczyć **mimikę dziecka**, przyjrzeć się jak się uśmiecha, ziewa, porusza. Ten realniejszy obraz **wzmacnia kształtowanie się więzi** z maluszkiem.

Mężczyźni mogą poznawać swoje dziecko z opowieści partnerki, a badania pozwalają im na **bezpośrednie podejrzenie** maluszka i są pomocne w wyobrażeniu sobie go. Zdjęcie, czy film z USG daje im **poczucie realności i wzmacnia więź**. Wszystkie te z pozoru drobne działania dadzą ojcom poczucie **zaangażowania i pomogą** stworzyć ich relację z maluszkiem.

*Przed wizytą u lekarza porozmawiajcie
też o tym, jakie pytania ma tata,
czy jest coś, czego chciałby się dowiedzieć.*

Seks w ciąży- czy to bezpieczne?

I trymestr. ciąży - w wyniku oddziaływania coraz większej ilości hormonu beta HCG część kobiet doświadcza na tym etapie ciąży **mdłości, nudności i wymiotów**. Często pojawia się **duża potrzeba snu** i przewlekłe zmęczenie. W związku z tym na początkowym etapie ciąży niektóre kobiety doświadczają spadku libido.

II trymestr. ciąży - jest to czas, w którym liczba zbliżeń płciowych najczęściej się **zwiększa**. Mdłości i nudności **mijają**, a rosnący brzuch nie jest na tyle duży, by powodować fizyczne dolegliwości.

III trymestr. ciąży - na tym etapie dziecko i brzuszek zwykle **są już duże**. Kobieta doświadcza **dyskomfortu** i nie zawsze ma ochotę na fizyczne uniesienia. Seks można uprawiać do momentu odejścia wód płodowych, czyli przerwania pęcherza płodowego.

Czy w prawidłowo przebiegającej ciąży można uprawiać seks?

Tak! Nierzadko udane życie seksualne może mieć **pozytywny** wpływ na przebieg ciąży – **poprawia samopoczucie** ciężarnej oraz buduje relację partnerską.

Czy istnieją przeciwwskazania do kontaktów płciowych w ciąży?

Tak. Współżycia płciowego należy unikać m.in. **po odpłynięciu wód płodowych**, w sytuacji łożyska przodującego oraz zagrażającego porodu przedwczesnego. Warto też podkreślić, że każdy przypadek należy rozpatrywać **indywidualnie**.

Pytanie dotyczące współżycia płciowego należy kierować **do osoby prowadzącej ciążę**.



Ciąża a jazda samochodem.

Polskie prawo nie nakazuje zapinania pasów kobiecie ciężarnej. W wysokiej ciąży dolny pas **nie powinien uciskać na brzuch**. My sugerujemy zapinanie pasów bezpieczeństwa ale szczególną uwagę należy zwrócić na ich **odpowiednie napięcie**. Należy zadbać, aby nie były **zbyt luźne**, a odpowiednio napięte. Dolny pas powinien przebiegać **pod brzuchem**, natomiast górny, skośnie **pomiędzy piersiami**. Pas dolny **nie może uciskać brzucha**. Możecie dokupić do pasów adapter, jeśli twoja partnerka będzie czuła dyskomfort podczas jazdy w zapiętym pasie. Dodatkowo uciążliwe są podróże, gdy kobieta ma mdłości. W ciąży **nie można przyjmować leków na chorobę lokomocyjną**.

Trzeci trymestr. to czas, w którym należy **unikać długich podróży**. Jeśli nie ma wyjścia, należy robić przerwy na co najmniej **piętnastominutowy** odpoczynek. **Najlepiej co godzinę**. W czasie długiej podróży należy mieć także ze sobą **zapas niegazowanej wody mineralnej**, której picie w okresie ciąży **jest bardzo ważne**.

Warto wziąć również pod uwagę **warunki pogodowe**. W lato bądź ostrożny z **klimatyzacją**, zimą z **ogrzewaniem auta**.

Jak się zmienia ciało mężczyzny w ciąży- czym jest syndrom kuwady?

Być może słyszałeś gdzieś to określenie. Syndrom kuwady polega na **współodczuwaniu ciąży**. Możesz mieć **nudności, huśtawki nastrojów**, zachcianki żywieniowe, może Ci urosnąć brzuch, a po porodzie możesz doświadczyć depresji. Wszystko powodują zmiany hormonalne, jakie pod wpływem silnych emocji mogą zajść w Twoim organizmie.

O ile nie leczy się tej przypadłości, to warto, abyś poinformował swoją partnerkę, że przechodzisz przez syndrom kuwady. Jej będzie **zdecydowanie łatwiej zrozumieć** Twoje zachowanie i nie będzie Cię oskarżała o zwracanie na siebie uwagi.

Po prostu przejdziecie przez tę ciążę razem.

Rady od położnych dla Taty na wspólne przeżywanie ciąży:

- Chodź z partnerką do **lekarza** i na **badanie** usg.
- Słuchaj **odgłosów** wydawanych przez dziecko – od 30 tygodnia możesz przystawić ucho do brzucha i usłyszeć bicie maleńkiego serca.
- **Poczuj**, jak maleństwo się rusza – od piątego miesiąca można wyczuć, jak dziecko zmienia pozycję, później da się rozróżnić kończyny, głowę i pupę.
- **Rozmawiaj** ze swoim dzieckiem, czytaj mu bajki, śpiewaj. **Dziecko słyszy Twój głos** i nawiązuje z Tobą więź już teraz!
- **Przedyskutuj** z partnerką kwestie uczestnictwa w porodzie.
- **Spakuj** się wspólnie z partnerką, aby wiedzieć, gdzie co jest w torbie podczas porodu.



Rady od tatusiów dla Ciebie Tato, abyś przeżył ciążę:)

- Kobieta ma za dużo czasu więc **projektuje** w głowie jeszcze **więcej problemów niż zazwyczaj**. To się nazywa “syndrom wicia gniazda”, kobieta może widzieć więcej problemów niż w rzeczywistości jest i bardziej się zamartwiać.
 - Jeśli lubisz kontrolować sytuację, lub jest to domena Twojej partnerki, to może być ciężko, bo w ciąży **zawsze Cię coś zaskoczy**.
 - Zaplanujcie razem wspólny czas **we dwoje**, potem nie będzie już kiedy.
- Sprawdź kilka razy, **czy dobrze zamontowałeś bazę do fotelika**, bo po wyjściu ze szpitala możesz nie ogarnąć jak to zrobić.
 - Ciało kobiety mocno się zmienia, ale zmiany są dość powolne, więc nie ma jakiegoś szoku, kobieta stopniowo tyje i powiększają się jej sutki.
 - Kobieta w ciąży powinna unikać **niezdrowego jedzenia** i nadmiernego zmęczenia oraz stresu, bo zwłaszcza **stres** działa bardzo negatywnie na dziecko a łatwo jest go spowodować błahą sprawą.
 - **Emocja** to stres który może przerodzić się w **kłótnie**, u kobiety też hormony **robią swoje**, więc czasami zmienia jej się pogląd na przeróżne sprawy.
- Jak moja partnerka nigdy nie lubiła sprzątać, tak nagle uwielbia i dba o to żeby dziecko nie wdychało kurzu jak się urodzi - takie nowe instynkty zaobserwowałem.
 - **Spełniaj zachcianki** i masuj plecy, kobiety tego **bardzo potrzebują**.
 - W gabinecie z ginekologiem dla mnie nie było nic dziwnego, ale fakt, niektórzy faceci mogliby poczuć się **dziwnie**. Radziłbym **nie patrzeć** na badanie krocza jak lekarz bada i tyle (np. odwrócić głowę).
 - Seks w ciąży to **sama przyjemność**, bo nie trzeba używać zabezpieczenia, także trzeba korzystać.
Chyba, że są jakieś przeciwwskazania od lekarzy.