

SYTUACJE ZAGRAŻAJĄCE CIAŻY. JAK SOBIE Z NIMI PORADZIĆ W CZASIE PANDEMII?

W czasie pandemii być może czujesz się osamotniona ze swoimi problemami. Ograniczono okresowe wizyty u ginekologa i zalecono zgłaszanie się do lekarza tylko w stanach zagrożenia życia i zdrowia. Jak rozpoznać taki stan?



Akademia Maluszka i Mamy

<https://akademiamaluzkaimamy.pl>

<https://www.facebook.com/maluzzekimama>



AKADEMIA
MALUSZKA
I
MAMY

SYTUACJE ZAGRAŻAJĄCE CIĄŻY. JAK SOBIE Z NIMI PORADZIĆ W CZASIE PANDEMII?

Cześć!

Jest mi bardzo miło, że poświęcasz chwilę swojego dnia, aby przeczytać ten dokument. Zrobiłam go w bardzo krótkiej formie, aby dał Ci jak najwięcej wartości.

W czasie pandemii być może czujesz się osamotniona ze swoimi problemami. Ograniczono okresowe wizyty u ginekologa i zalecono zgłaszanie się do lekarza tylko w stanach zagrożenia życia i zdrowia. Jak rozpoznać taki stan?

Twoje ciało w czasie ciąży czeka szereg zmian. Tych fizjologicznych nie ma co się obawiać, choć bywają nieznośne. Problem zaczyna się wtedy, kiedy z Tobą lub maleństwem dzieje się coś nieprawidłowego. Potrzebujesz wtedy pomocy. Gdzie powinnaś się zgłosić? Czy zadzwonić do ginekologa, czy od razu jechać do szpitala? Kiedy Twój stan jest nagły i potrzebujesz pilnej pomocy, a kiedy możesz poczekać na wizytę?

Wierzę, że opisane poniżej działania pomogą Ci prawidłowo zareagować i uchronić Cię przed konsekwencjami błędnych decyzji.

Wszystkiego Dobrego

Ewa Sobeca

Krwawienie i skurcze

Niezależnie od tego, w którym tygodniu ciąży jesteś, każde krwawienie z dróg rodnych oraz bolesne skurcze powinny natychmiast zostać skonsultowane z lekarzem - udaj się prosto na najbliższą ginekologiczną izbę przyjęć. Zostaniesz tam zbadana przez lekarza, który określi, czy twój stan wymaga hospitalizacji. Możliwe, że otrzymasz leki hamujące czynność skurczową macicy i zostaniesz odesłana do domu. Ważne jest, aby natychmiast zareagować na taki stan, bo zwlekanie może skutkować poronieniem lub przedwczesnym porodem.

Niepowściągliwe wymioty ciężarnych

Powszechnie wiadomo, że ciąża może wiązać się z nudnościami i wymiotami. Nie jest to powodem do natychmiastowej interwencji lekarza, ponieważ jest to związane z fizjologią ciąży. Możesz tę dolegliwość zgłosić ginekologowi przy okazji okresowej wizyty. Wymioty w czasie ciąży mogą przybierać patologiczny charakter, gdyż istnieje takie zjawisko, jak niepowściągliwe wymioty ciężarnych. Mówimy o nich wówczas, kiedy pojawią się między 4. a 10. tygodniem ciąży i powodują utratę masy ciała. Nie jest to powód, by zgłaszać się na izbę przyjęć, ale z pewnością powinnaś umówić się na wizytę do lekarza. Zignorowanie tego może doprowadzić cię do odwodnienia i anemii.

Nadciśnienie indukowane ciążą

W ciąży twoje ciśnienie na pewno wzrośnie w stosunku do normalnych wartości. Niewielkie wykroczenie poza normę (140/90 mmHg) powinno skłonić cię do wizyty u lekarza.

Duży wzrost poza normę lub wahania ciśnienia z towarzyszącym osłabieniem lub obrzękami są powodem, dla którego powinnaś zgłosić się do szpitala.

Obrzęki rąk i nóg

W czasie ciąży często występują obrzęki dłoni i stóp spowodowane uciskiem powiększającej się macicy na żyłę główną dolną. Powoduje to zatrzymanie wody w organizmie, a w efekcie wspomniane obrzęki. Dolegliwości zwykle mijają po odpoczynku nocnym.

Zakrzepica żył

Ciąża zwiększa ryzyko wystąpienia zakrzepicy. Jej objawami jest ból, obrzęk, zaczerwienie i ocieplenie kończyny, najczęściej nogi poniżej kolana. Jest to powód, by niezwłocznie udać się po pomoc do szpitala. Taki stan często wymaga zastrzyków z heparyny drobnocząsteczkowej. Jeżeli lekarz uzna, że twój stan nie jest poważny, będziesz mogła robić takie zastrzyki samodzielnie w domu.

Przedwczesne odejście wód płodowych

Zdarza się, że pęcherz płodowy pęka przed spodziewanym terminem porodu. Wtedy wody płodowe mogą się sączyć lub gwałtownie odchodzić. Jest to stan, kiedy natychmiast, bez zastanowienia powinnaś udać się na najbliższą ginekologiczną izbę przyjęć.

Zmniejszenie lub brak ruchów płodu

Zadaniem ciężarnej w III trymestrze ciąży jest obserwacja ruchów płodu. Twój lekarz powinien nauczyć cię różnych sposobów ich kontroli - istnieje metoda ilościowa i jakościowa. Pierwsza z nich ocenia liczbę ruchów, natomiast druga - ich charakter (silne, słabe, gwałtowne, delikatne). Zapewne wiesz, że twoje dziecko ma pory, w których jest aktywne i takie, kiedy odpoczywa. Jeżeli rusza się ono mniej niż zazwyczaj, nie rusza się o stałych porach lub nie rusza się wcale,

nie powinnaś zwlekać z wizytą u lekarza. Jeżeli zaobserwujesz to o nietypowej porze (noc, weekend) nie czekaj na pomoc swojego ginekologa, tylko udaj się do szpitala.

Nie martw się na zapas - większość ciąż przebiega bez powikłań. Warto jednak znać stany zagrożenia, by móc prawidłowo zareagować i uchronić się przed ewentualnymi konsekwencjami.

BONUS

Przygotowałam dla ciebie listę sztandarowych pozycji, które pomogą ci odzyskać spokój i nabyć pewności siebie w opiece nad dzieckiem.

KSIĄŻKI:

- Paweł Zawitkowski - "Mamo tato co ty na to"
 - rozwój dziecka, potrzeby i możliwości
 - opieka i pielęgnacja
- Heidi Murkoff - "W oczekiwaniu na dziecko"
 - aspekty przyszłego macierzyństwa i ojcostwa
 - nowocześni rodzice
- Heidi Murkoff - "Pierwszy rok życia dziecka"
 - wszystko co rodzice powinni wiedzieć o pierwszym roku życia dziecka

LINKI:

- Centrum nauki o laktacji
 - <http://cnol.kobiety.med.pl/pl/wiedza-o-laktacji/>
 - <http://cnol.kobiety.med.pl/pl/kacik-absurdow/>
- Rehabilitacja niemowląt
 - <http://www.terapia-ndt.waw.pl/noszenie.php>
 - <http://www.terapia-ndt.waw.pl/fotelik.php>
 - <http://www.terapia-ndt.waw.pl/palce.php>
 - <http://www.terapia-ndt.waw.pl/stopy.php>
- Odczuwanie świata przez małe dziecko
 - https://www.youtube.com/watch?v=_Z6R3ixRuec
 - <https://www.youtube.com/watch?v=KqzeZ-it5Zk>

I JESZCZE JEDEN BONUS DLA CIEBIE

Przygotowuję specjalny kurs dla przyszłych Mam, który pomoże im w miarę bezkolizyjnie przejść przez okres noworodkowy.

Poinformuję cię o rozpoczęciu kursu i możliwości jego zakupu w specjalnej edycji VIP w specjalnej cenie.

<https://akademiamaluszkaimamy.pl>
<https://www.facebook.com/maluszekimama>

