

Co może BOLEĆ w ciąży



GRAFICZ LICENCJONOWANY PRZEZ DEPOSITPHOTOS.COM/DRUKARNIA.CHROMA

BÓL, ZWYKLE BĘDĄCY OBJAWEM CHOROBY, ZAWSZE NIEPOKOI I WYWOŁUJE LĘK. TYM BARDZIEJ GDY ROZWIJAJĄCA SIĘ CIĄŻA MOŻE BYĆ ZAGROŻONA. WPRAWDZIE NIE KAŻDY RODZAJ BÓLU ŚWIADCZY O ZAGROŻENIU, ALE I TAK POWINIEN ZOSTAĆ ZGŁOSZONY LEKARZOWI PROWADZĄCEMU CZY POŁOŻNEJ. TYLKO WYKWALIFIKOWANY PERSONEL MEDYCZNY MOŻE BOWIEM RÓŻNICOWAĆ I SKUTECZNIE DIAGNOZOWAĆ WYSTĘPUJĄCE DOLEGLIWOŚCI.

BÓL PODBRZUSZA

Bóle w podbrzuszu mogą być spowodowane (najczęściej) szybkim powiększaniem się macicy na początku ciąży. Warto je jednak zgłosić lekarzowi, ponieważ przyczyną takich skurczów może być trwający stan zapalny dolnego odcinka dróg moczowych, jak i samo zapalenie pochwy. Niekiedy źródłem dolegliwości może być zbyt mała ilość produkowanych hormonów podtrzymujących rozwijającą się ciążę anemia. Niska zawartość hemoglobiny stwarza gorsze warunki w dotlenianiu tkanek, dlatego najlepiej jeśli jeszcze przed ciążą jej wartość ustabilizuje się na poziomie powyżej 13 mg/%. Trudno jest bowiem leczyć anemię, kiedy kobieta jest już w ciąży. Podczas 9 miesięcy warto dbać, by kontrolne wyniki były prawidłowe, podobnie jak wynik badania cytologii czy stopnia czystości pochwy. Leczenie stanów zapalnych czy innej patologii jest dużo trudniejsze w ciąży niż przed nią. Ilość leków dopuszczonych do stosowania w ciąży jest po prostu mniejsza. Zbyt silne i bolesne skurcze macicy mogą powodować zmniejszenie ukrwienia macicy i doprowadzić do poronienia. Często bóle w podbrzuszu są pochodzenia jelitowego. Nadmiar sztucznych dodatków do żywności powoduje, że flora jelitowa zmienia się niekorzystnie i powoduje wzdęcia i zaburzoną pracę jelit. Niebezpieczne zwłaszcza są zaparcia, szczególnie kiedy stolec jest oddawany raz na kilka dni. Warto wtedy zmienić dietę, która będzie zawierała więcej surowych warzyw. Dodatkowo dobrze też wspomagać fizjologiczną florę odpowiednimi probiotykami. Należy starać się uzyskać codzienne wypróżnienia. Wtedy skurcze najczęściej ustępują i znika zagrożenie przedwczesnym porodem.

NIEPOKOJĄCE SKURCZE

W pierwszej połowie ciąży macica wykonuje niewyczuwalne skurcze, które dopiero po 20 tygodniu zaczynają się bardziej nasilać. W ten sposób mięsień macicy przygotowuje się do czekającej go ciężkiej pracy w chwili porodu. Taki trening skurczowy w drugiej połowie ciąży może obejmować do około 10 skurczów dziennie. Ważne, aby nie stawały się one regularne i nie doprowadziły do zgładzenia, czy rozwierania kanału szyjki macicy. Długo utrzymujący się tępy ból w podbrzuszu czy dołączający się ból w okolicy krzyżowej należy koniecznie skonsultować z lekarzem prowadzącym. Wtedy mamy do czynienia z zagrożeniem porodem przedwczesnym i wymagane jest leczenie przeciwdziałające takiemu obrotowi przebiegu ciąży. Najlepiej jest aby zakończenie ciąży nastąpiło stosunkowo blisko terminu porodu, jaki został wyliczony od dnia ostatniej miesiączki. Ciąża trwa około 40 tygodni i to dojrzałość dziecka ma decydujący wpływ na moment narodzin.

KIEDY BOLI KRĘGOSŁUP

Innym rodzajem bólu w ciąży jest ból okolicy spojenia łonowego, czy kręgosłupa związany z rozluźnieniem więzadeł w związku ze zmianami fizjologicznymi przygotowującymi miednicę do porodu. Tak samo dochodzi do rozluźnienia aparatu więzadłowego kręgosłupa i kości miednicy. Zmienia się sposób chodzenia kobiety, środek ciężkości zostaje w tym okresie przeniesiony do przodu. Czasami takie rozejście spojenia łonowego bywa bolesne, ale na szczęście po porodzie wszystko wraca do fizjologicznego stanu.

INNE BÓLE

W ciąży może dochodzić również do częściowego uciśnięcia przez ciężarną macicę moczowodu i bólów po tej stronie ciała w okolicach nerki. Najczęściej (w drugiej połowie ciąży) kobiety zgłaszają bóle związane z aktywnością rozwijającego się dziecka. Jeśli ruchy malucha są intensywne, mogą być odczuwalne szczególnie w okolicy wątroby w pozycji leżącej na plecach.

Każdy rodzaj bólu należy bezwzględnie zgłaszać lekarzowi i starać się wyjaśnić jego przyczynę. Odpowiednio wcześnie podjęte działania pozwolą szczęśliwie doprowadzić ciążę do dnia porodu, kiedy kobieta będzie odczuwać już tylko skurcze i dolegliwości bólowe związane z fizjologicznym zakończeniem ciąży. Natura okazuje się tu łaskawa dla przyszłej matki, bo wydzielana w trakcie porodu oksytocyna działa tak, że występuje niepamięć (przynajmniej częściowa) bólów porodowych, a pojawia się silne uczucie przywiązania do nowo narodzonej istoty.

.....
Tekst: dr n. med. Tadeusz Oleszczuk,
ginekolog-położnik

Źródło:

dobra MAMA