

ZANIM ZAJDZIESZ W CIAŻĘ Jak się przygotować?

.....
CIAŻA – PIĘKNE OCZEKIWANIE NA NOWE ŻYCIE. WARTO WIĘC ZROBIĆ WSZYSTKO, ABY BYŁ TO CZAS PRZYJEMNY, BEZPIECZNY I ZAKOŃCZONY SZCZĘŚLIWYM PORODEM. NA TO WSZYSTKO JEST JUŻ PORA, ZANIM ZATRZYMA SIĘ KRWAWIENIE MIESIĘCZNE, A TEST POKAŻE DWIE KRESKI.

Badania

Dobrze jest wykonać podstawowe badania krwi, aby wcześniej wprowadzić w granice bezpiecznych norm wszelkie parametry. Podstawowy to oczywiście morfologia. Ważne, aby jej wartość, zanim pojawi się ciąża, była powyżej 13g%. Trudno bowiem walczyć się z anemią, kiedy ciąża ma niedobory żelaza w organizmie, a to podawane bardzo słabo się wchłania. Często anemia pojawia się już wiele miesięcy wcześniej, a jej przyczyną może być przewlekły stan zapalny śluzówki jelit i niedobory białka w diecie, a w konsekwencji w surowicy krwi. Anemia może być przyczyną nawracających infekcji, ale też przedwczesnych skurczów macicy i zwiększonego ryzyka poronień. Kolejnym badaniem jest określenie ogólnego stanu zdrowia. Wykonanie badania ogólnego moczu, określenie poziomu glukozy w surowicy krwi, grupy krwi, poziomu TSH i fT4 oraz prze-

ciwiał w klasie IgG i IgM różyczki, cytomegalii, toksoplazmozy czy oznaczenie obecności przeciwciał anti-Hbs czy HIV. Większość badań wykonujemy, zakładając, że dziewczyna jest zdrowa. Jednak jeśli obecnie choruje na: nadciśnienie, cukrzycę, tarczycę, nerki czy inne choroby, to w każdym przypadku należy wykonać określone testy wydolności i stanu ogólnego zdrowia. O zakresie badań decyduje lekarz prowadzący aktualne leczenie oraz ginekolog-położnik, który będzie w przyszłości czuwał nad prawidłowym przebiegiem ciąży. W tych bowiem przypadkach, podczas wizyt kontrolnych, wykonuje się jeszcze inne badania, wynikające z choroby podstawowej, mającej wpływ na przebieg ciąży.

Analiza diety

Przygotować się do ciąży można już kilka miesięcy wcześniej, zmieniając nawyki żywieniowe oraz zwiększając zawartość surowych warzyw w diecie, eliminując alkohol, używki i nadmiar słodczy czy tłuste czerwone mięso poddane długotrwałej obróbce technologicznej. Warto zadbać w ten sposób o masę ciała i kondycję ogólną. Zrezygnować z konserwowanej żywności na korzyść surowych warzyw i owoców. Sama kobieta ma największy wpływ na to, jak przygotuje się do ciąży. Zadbaj o odpowiednią suplementację witaminową i mineralną w zgodzie z osobistymi uwarunkowaniami i oceną specjalisty. Stan ogólny zdrowia w dużej mierze wpływa na zajście w ciążę, jak i na jej przebieg. Zaniedbanie jakichkolwiek elementów przygotowania bardzo trudno jest wyrównać w trakcie ciąży. Stosowanie większości leków w ciąży jest zakazane, a przyjmować można tylko te, które w danym momencie stanowią ratunek, a korzyść z ich przyjęcia jest większa niż ryzyko powikłań. Pozostaje więc przygotować się kilka miesięcy wcześniej na spokojnie i zadbać o dobre parametry zdrowia potwierdzone odpowiednimi badaniami. Najlepiej jednak planować ciążę spontanicznie, bo natura nie lubi, jak się ją pogania.

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

PRZEBIEG CIAŻY

Każda ciąża przebiega w inny sposób – w zależności od normalizacji środowiska, odżywiania, zaburzeń mogących wynikać z innych chorób pojawiających się w ciąży czy takich, które pojawiły się jeszcze przed ciążą.

PHOTOGENICA

NA PIERWSZE MROZY

Niezależnie od pory roku, wypijanie dużej ilości płynów to podstawa zdrowia i dobrego samopoczucia. Sok zaspokaja pragnienie lepiej niż woda, a jego walory smakowe również przemawiają za tym, żeby pić go przez cały rok! Naturalny sok z brzozy, OSKOŁA

www.oskola.pl

