

# Niepokojące BÓLE w ciąży



*Ból, zwykle będący objawem choroby, zawsze niepokoi i wywołuje lęk. Tym bardziej gdy rozwijająca się ciąża może być zagrożona. Wprowadź nie każdy rodzaj bólu świadcząco o zagrożeniu, ale i tak powinien zostać zgłoszony lekarzowi prowadzącemu lub 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 albo anemia ciężarnej. Niska zawartość hemoglobiny stwarza gorsze warunki w dotlenianiu tkanek, dlatego najlepiej, jeśli jeszcze przed ciążą jej wartość ustabilizuje się na poziomie powyżej 13 mg%. 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 niekorzystnie si zmienia i powoduje wzdęcia i zaburzoną pracę jelit. Niebezpieczne zwłaszcza są zaparcia, szczególnie kiedy stolec jest oddawany raz na kilka dni. Warto wtedy zmienić dietę na taką, 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 zgładzania 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.



## UJĘDRNIA

Lotion pielęgnacyjny z kompleksem składników ujędrniających wspomaga proces regeneracji skóry. Przy regularnym stosowaniu może nie tylko zapobiegać powstawaniu rozstępów, lecz również poprawiać ogólny wygląd skóry już dotkniętej rozstępami. Nie zawiera barwników, substancji konserwujących, oleju mineralnego, parafinowego ani silikonowego, pH neutralne dla skóry. Mleczko do ciała dla kobiet w ciąży, 13,99 zł/250 ml, **BABYDREAM DLA MAM** rossmann.pl



## WYGODNY

Komfortowy, dwustronny, antyalergiczny materac z pianki wysokoelastycznej o gr. 14 cm i warstwy pianki z pamięcią VI-SCO 5 cm. Wkład piankowy o dużej gęstości, 7 stref anatomicznych. Pianka wysokoelastyczna zapewnia elastyczność, trwałość i aktywną wentylację materaca. Pianka visco zmniejsza napięcia mięśni i ułatwia ukrwienie. Materac Hevea Fitness Cosmo, od 1177 zł, **HEVEA** polskiematerace.pl



## ŁAGODZI BÓL

Lek łagodzący ból, świąd oraz pieczenie towarzyszące żylakom odbytu. Zastosowany ekstrakt z nagietka lekarskiego uszczelnia i wzmacnia naczynia krwionośne, działa przeciwzapalnie i przeciwświądowo oraz przyspiesza gojenie się uszkodzonej błony śluzowej odbytnicy. Dostępny w aptekach bez recepty. Hemocal, ok. 8 zł, **FARMINA SP. Z O.O.** farmina.pl



## NA MDŁOŚCI I NUDNOŚCI

Oryginalne angielskie opaski akupresurowe wielokrotnego użytku, z guzikiem stymulującym punkt P6. Niwelują poranne mdłości i nudności. Skuteczność potwierdzona testami. Z gwarancją skuteczności 100% lub zwrot gotówki. Opaski Sea-Band, ok. 39 zł, **SALUS INTERNATIONAL** (dystrybutor) opaskinanutosci.pl

## 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 wcześniej podjęte dzia-

łania 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.

**dr n. med. Tadeusz Oleszczuk**, ginekolog-położnik

REKLAMA

# Actiderma

## Maść Actiderma **pur**

wzbogacona gliceryną i witaminą E, została specjalnie opracowana dla skóry suchej i wrażliwej.

**Actiderma pur** Made in France w promocyjnej cenie to maść na bazie której powstała maść **Deumavan Natura**

Maść Actiderma pur wzbogacona o dodatkowy składnik - glicerynę, została specjalnie opracowana do zapobiegania podrażnieniom, zapaleniom suchej, wrażliwej i atopowej skóry, co wykazały studia kliniczne:

- 70%** poprawy przy suchej skórze,
- 91%** poprawy przy łuszczycy,
- 76%** poprawy przy chropowatości,
- 30%** wzrost wilgotności

5 składników (trzy rodzaje parafin, gliceryna i witamina E)

**Zero alergii, zero ryzyka!**

STOSOWANIE: Dla całej rodziny profilaktycznie lub w zależności od potrzeb nanosić na chorobowo zmienione miejsca na skórze kilka razy dziennie.

Dostępne w **wybranych** aptekach

[www.actiderma.pl](http://www.actiderma.pl)

•Pielęgnacja •Ochrona •Profilaktyka



Maść przetestowana dermatologicznie.

Actiderma pur to maść z wysokiej jakości wysokooczyszczzonej parafiny wzbogacona o glicerynę i witaminę E (zgodnie z normą europejskiej Farmakopei). Nie zawiera farmakologicznych substancji czynnych, w tym np. hormonów, parabenów, konserwantów, jak również substancji zapachowych. Dzięki temu istnieje możliwość jej szerokiego zastosowania w dermatologii, ginekologii, uroginekologii (również w trakcie pessaryterapii).



Dystrybutor (nowy adres):  
Al Jerozolimskie 146 C, 02-305 Warszawa  
tel. 22 668 68 23, fax. 22 668 99 81  
e-mail [apc@apcinstytut.pl](mailto:apc@apcinstytut.pl), [www.apcinstytut.pl](http://www.apcinstytut.pl)