



BÓLE W CIĄŻY

Ból, zwykle będący objawem choroby, zawsze niepokoi i wywołuje lęk. Tym bardziej kiedy 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.

Dr n. med. Tadeusz Oleszczuk

Ginekolog położnik współpracujący z Centrum Zdrowia Kobiet w Warszawie, www.centrumzdrowiakobiet.pl

BÓL PODBRZUSZA

Bóle w podbrzuszu mogą być spowodowane (najczęściej) szybkim powiększaniem się macicy na początku ciąży. Warto je jednak zgłosić lekarzowi, ponieważ przyczyną takich skurczy może być toczący się 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, czy 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 ane-

mię, kiedy kobieta jest już w ciąży. Podczas 9 miesięcy wdrożyć należy kontrolne wyniki byłyby prawidłowe, podobnie jak wynik badania cytologii, czy stopnia czystości pochwy. Leczenie stanów zapalnych, czy innej patologii jest dużo trudniejsze w ciąży niż przed. 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.

NIEPOKOJĄCE SKURCZE

W pierwszej połowie ciąży macica wykonuje niewyczuwalne skurcze, które dopiero po 20 tygodniu zaczynają być bardziej nasilone. 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 skurczy 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

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, czy kości miednicy. Zmienia się sposób chodzenia kobiety, środek ciężkości zostaje w tym okresie przeniesiony do przodu. Czasami takie rozejście spojenia łonowego

Najbardziej niebezpiecznym rodzajem bólu w ciąży jest nieprzerwany, silny ból całej napiętej macicy. Może to świadczyć o zagrożeniu odklejeniem się łożyska. Jest to bardzo niebezpieczna sytuacja wymagająca szybkiej interwencji lekarskiej.

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.

bywa bolesne, ale na szczęście po porodzie wszystko wraca do fizjologicznego stanu.

INNE BÓLE

W ciąży może dochodzić również do częściowego ucisnienia przez ciężarną macicę moczowodu i bólów po tej stronie ciała w okolicach nerki. Dolegliwości bólowe mogą mieć też charakter zgagi związanej z uniesieniem żołądka przez wzrost rozwijającej się macicy.

Jednak najczęściej (w drugiej połowie ciąży) kobiety zgłaszają bóle związane z aktywnością rozwijającego się dziecka. Jeśli ruchy maciucha 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 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, bowiem wydzielana w trakcie porodu oksytocyna działa tak, że występuje niepamięć (przynajmniej częściowa) bólów porodowych, a pojawia się silne uczucie przywiązania do nowonarodzonej istoty.



WWW.RACHWALSKA.COM

Źródło

magazyn inspirowany dzieckiem
dobra mama
www.dobra-mama.pl

zdaniem mamy

Generalnie pierwsza jak i druga ciąża przebiegła u mnie bez większych problemów. Jedynie co mi przeszkadzało, to tak mniej więcej od 6 miesiąca ciąży, okropne skurcze łydek, które łapały mnie w nocy. Wylałam wtedy jak kot. Jak dla mnie było to gorsze niż bóle porodowe. Łykałam żelazo z magnezem i miałam wrażenie, że w nieznanym stopniu mi to pomogło. Pod koniec ciąży ciężar brzuszka dał znać o sobie, kręgosłup bolał i wtedy zdecydowałam się na basen. Zapisalam się na zajęcia w wodzie dla kobiet w ciąży. Polecam wszystkim przyszłym mamusiom! Cudowny relaks, ulga dla kręgosłupa i poród jest o wiele lżejszy. Katarzyna C.

