



# BO TO SIĘ WSZYSTKO TAK ZACZYNA...

„DO TANGA TRZEBA DWOJGA”: KOMÓRKI JAJOWEJ I PLEMNIKA. TYLKO GDZIE DOCHODZI DO SPOTKANIA?  
SŁYSZAŁEM RÓŻNE ODPOWIEDZI: W POCHWIE, W MACICY, W BRZUCHU...



CO JEST  
WAŻNE  
NA POCZĄTKU  
CIĄŻY

**K**omórka jajowa dojrzewa w jajniku i kolejno, przeważnie co miesiąc, jest pojedynczo uwalniana do bańki jajowodu. Natomiast plemnik, aby wygrać z kilkudziesięcioma milionami podobnych, ma do pokonania dystans zaczynający się w pochwie, prowadzący przez kanał i jamę macicy, aż do jajowodu, gdzie na jego końcu może spotkać komórkę jajową. Jeśli będzie pierwszy i zostanie wpuszczony do środka, powstaje jedyna w świecie zygota mająca geny matki i ojca. Od tej chwili zaczyna ona swoją wędrówkę w kierunku jamy macicy trwającą kilka dni. W tym czasie dzieli się wielokrotnie i jeśli wszystko przebiega prawidłowo, w odpowiednim stadium zagnieżdża się w nabłonku pokrywającym wnętrze macicy. Dopiero od tego momentu rozpoczyna się jedno z najpiękniejszych zjawisk w przyrodzie – ciąża.

## ODPOWIEDNIE PRZYGOTOWANIE

Bardzo ważne jest odpowiednie przygotowanie do ciąży, wykluczenie stanów zapalnych, anemii, niedoborów witamin i minerałów czy innych patologii. W dużym stopniu zwiększa to szansę na prawidłowy przebieg ciąży. Warto więc wcześniej zgłosić się do lekarza, bo będąc już w ciąży, nie wszystkie leki można całkowicie bezpiecznie stosować, a samo leczenie jest dużo trudniejsze.

## DNI PEŁNE NIEPEWNOŚCI

W oczekiwaniu na ciążę bardzo trudno jest zachować cierpliwość. Wiemy, że u kobiet miesiączkujących co 28 dni można spodziewać się, że owulacja była dwa tygodnie przed spodziewaną miesiączką, czyli oko-

ło 14 dnia cyklu. Wtedy też najczęściej może dojść do spotkania się komórki jajowej z plemnikiem w najdalszym odcinku jajowodu. Rozpoczyna się kilkudniowa droga zapłodnionej komórki jajowej przez jajowód w kierunku jamy macicy, gdzie może dojść do zagnieżdżenia się jaja płodowego, czyli początku ciąży. Trudno więc oczekiwać, że zaraz po stosunku, czy w kilka dni po zapłodnieniu uzyskamy wiarygodny wynik testu ciążowego lub zobaczymy ciążę w macicy w obrazie USG. W tym bowiem czasie zapłodniona komórka jajowa wędruje dopiero w kierunku jamy macicy, gdzie MOŻE, ale NIE MUSI dojść do jej zagnieżdżenia.

„*Progesteron odpowiada za utrzymanie ciąży szczególnie w pierwszych jej miesiącach.*”

## PROGESTERON

Z całej grupy hormonów największą rolę w zajiści i rozwoju ciąży ma progesteron.

**O**d momentu uwolnienia przez jajnik komórki jajowej zaczyna ona wędrówkę do jamy macicy, gdzie ma szansę zagnieżdżyć się i rozpocząć najpiękniejszą przygodę życia – ciążę. Przez ten kilkudniowy okres po owulacji jajnik zaczyna wytwarzać progesteron. Hormon ten odpowiada za przygotowanie nabłonka macicy do zagnieżdżenia się zapłodnionej komórki jajowej oraz utrzymanie ciąży, szczególnie w pierwszych miesiącach. Pod koniec pierwszego trymestru ciąży tworzące się w macicy łożysko przejmuje rolę głównego producenta progesteronu. Progesteron odpowiada za rozpułchnienie macicy i przeciwdziałanie nadmiernym jej skurczom, stymuluje tworzenie się gruczołów piersiowych. Podwyższa też podstawową temperaturę ciała o ok. 0,5 stopnia Celsjusza, co często bywa mylone z przeziębieniem, nawet jeśli kobieta nie wie, że jest w ciąży.

W pierwszym trymestrze ciąży stężenie progesteronu jest takie samo lub nieznacznie wyższe niż w drugiej fazie cyklu miesiączkowego. Od czasu, kiedy łożysko przejmuje produkcję, stale wzrasta, aż do osiągnięcia dojrzałości płodu do porodu, kiedy 4–5 tygodni przed porodem zaczyna się obniżać. Może to wyzwać czynność porodową w terminie porodu.

**D**obroczynne działanie jest nie do przecenienia. Dla oceny przebiegu ciąży, szczególnie w jej pierwszych miesiącach, wykorzystuje się wiele parametrów biochemicznych, hormonalnych czy biofizycznych. Jednym z nich jest ocena wzrastania poziomu progesteronu. Jednak częściej można zaobserwować podawanie tego hormonu w sytuacji ciąży zagrożonej poronieniem, skoro działanie jego jest tak dobroczynne dla utrzymania i rozwoju ciąży. Warunkiem jest jak najwcześniejsze rozpoczęcie przyjmowania progesteronu.

Daily Belly



Pamiętnik ciążowy,  
magia Twoich wspomnień...

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

## Doskonała pamiętka

Pamiętnik powstał dla kobiet, które pragną uwiecznić przebieg swojej ciąży, towarzyszące jej emocje i niezapomniane odczucia. Stanowi doskonałą pamiętkę, a zarazem prezent, jakim można będzie obdarować w przyszłości swoje dziecko. Dostępny w czterech wersjach. Pamiętnik ciążowy w eleganckiej oprawie (na zdjciu), 89 zł – 109 zł DAILY BELLY

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



## To działa!

Wysokie fale czy kręta droga: w takich warunkach u niektórych osób łożysko „wywraca się” do góry nogami. Z pomocą mogą przyjść angielskie opaski SEA-BAND, które zakłada się na nadgarstki. Opaski w wersjach dla dorosłych i dla dzieci (pow. 3 roku życia) są do nabycia w dobrych aptekach. Opaski zaczynają działać już od 2–5 minutach po założeniu. Wielokrotnego użytku, bez lekarstw, bez skutków ubocznych. Gwarancja satysfakcji 100% lub zwrot gotówki. Promocja do 30.06.2015. Szczegóły: [www.opaskinanudnosci.pl/gwarancja](http://www.opaskinanudnosci.pl/gwarancja). Sea-Band opaski akupresurowe na chorobę lokomocyjną, ok. 39 zł SEA-BAND Anglia

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







## Ciąża i poród

### PRZESZKODY NIE DO POKONANIA

Biologia wykazuje się wielką skutecznością w doborze tylko najlepszych warunków dla rozwoju. Jeśli bowiem wystąpią jakiegokolwiek stany chorobowe, zaburzenia genetyczne, hormonalne, niedobory witamin i minerałów czy inne, nie dochodzi do zagnieżdżenia się zapłodnionej komórki jajowej lub jej rozwój w macicy jest zatrzymany. Macica oczyszcza się wtedy sama w postaci obfitej, spóźnionej kilka dni lub tygodni miesiączki. Jest to tzw. poronienie samoistne, z którego kobieta zwykle nie zdaje sobie sprawy. Tylko ok. 20% zapłodnień komórek jajowych kończy się urodzeniem zdrowego dziecka.

### TESTY CIĄŻOWE

Hormon ciążyowy beta-HCG (podjednostka beta-human chorionic gonadotropin) można wykryć w moczu za pomocą testów paskowych. To najczęściej stosowana przez kobiety metoda. Jednak dokładniejszą jest analiza krwi. Pozwala nie tylko najwcześniej wykryć ten hormon, ale też określić jego poziom. W ciąży zmieniają się też poziomy innych hormonów, ale to wartość Beta-HCG jest najczęściej wykorzystywana do oceny rozwoju ciąży. Inne hormony, które również wzrastają szybko w początkowych tygodniach ciąży, to np.: estradiol, estron, estroil, progesteron. Nigdy też nie należy interpretować pojedynczego wyniku poziomu hormonu w oderwaniu od całego przebiegu wczesnej ciąży i wskazań w obrazie USG.

### WCZEŚNIEJ SIĘ NIE DA

Chęć jak najszybszego potwierdzenia ciąży powoduje, że zanim minie termin spodziewanej miesiączki, kobiety próbują wykonywać testy ciążowe. Testy te potwierdzają pojawienie się odpowiednio wysokiego/wykrywalnego poziomu hormonu Beta-HCG. Oczywiście jest, że zbyt wczesne próby wykazania jego obecności mogą jeszcze wskazywać na „brak ciąży”, jednak w miarę upływu czasu jego poziom wzrasta i staje się wyraźnie wykrywalny. Aby to określić, dobrze jest powtórzyć badanie przynajmniej po dwóch, trzech dniach. W tym czasie bowiem poziom Beta-HCG i progesteronu wzrasta.

### TEST TO NIE WSZYSTKO

Otrzymując z laboratorium wynik badania poziomu hormonu we krwi, nie wiemy jeszcze, gdzie i jak rozwija się ciąża. Czasem bowiem dochodzi do zatrzymania wędrującego jaja płodowego w świetle jajowodu i ciąża zaczyna rozwijać się poza jamą macicy. Mamy wtedy do czynienia z ciążą pozamaciczną, która stanowi zagrożenie dla zdrowia i życia kobiety. Najbardziej więc czułym i swoistym badaniem byłoby wykonanie badania USG w czasie przynajmniej jednego lub dwóch tygodni od czasu „zatrzymania miesiączki”. Najwcześniejszy obraz blastocysty jako małego pierścienia w jamie macicy można zobaczyć już w piątym tygodniu ciąży, czyli tydzień od „zatrzymania miesiączki”. W następnym tygodniu można zaobserwować obecność zarodka z wykazaniem miarowej czynności po-

Poziomy beta HCG  
(Cobas 8000): [mIU/ml]

## W OKRESIE CIĄŻY:

3 tydzień:	5,8	-	71,2
4 tydzień:	9,5	-	750
5 tydzień:	217	-	7138
6 tydzień:	158	-	31795
7 tydzień:	3697	-	163563
8 tydzień:	32065	-	149571
9 tydzień:	63803	-	151410
10 tydzień:	46509	-	186977
12 tydzień:	27832	-	210612
14 tydzień:	13950	-	62530
15 tydzień:	12039	-	70971
16 tydzień:	9040	-	56451
17 tydzień:	8175	-	55868
18 tydzień:	8099	-	58176

Poza okresem ciąży (przed menopauzą) 0 - 1

Jednostka: m IU / ml  
normy dot. badania wykonanego testem firmy Roche,  
metodą Immunochemiczną na aparacie Cobas 8000.  
Źródło: Diagnostyka, www.diag.pl



PHOTOGENICA

### Prawidłowy rozwój

Preparat opracowany specjalnie dla kobiet w ciąży. Optymalny skład 5 substancji: DHA, kwas foliowy, witamina D, jod i żelazo, opracowany z udziałem specjalistów, zapewnia codzienną porcję składników odżywczych, ważnych dla prawidłowego rozwoju dziecka. Omegamed optima, ok. 55 zł SEQUOIA



www.omegamed.pl

## Nietypowe poziomy

Oceniając poziom HCG we wczesnej ciąży...

Możemy stwierdzić, że niskie stężenia w surowicy krwi mogą być spowodowane zaburzeniami w tworzeniu się trofoblastu (miejsca powstawania łożyska), mogą poprzedzać poronienie lub świadczyć o ciąży pozamacicznej. Natomiast wskaźniki wyraźnie wyższe niż norma HCG dla określonego tygodnia ciąży mogą świadczyć o ciąży bliźniaczej (wielopłodowej) lub o nowotworze trofoblastu.



**ZWIĘKSZONE WCHŁANIANIE**  
Naturalny, bezpieczny i skuteczny preBiofer® Folic to suplement diety szczególnie polecany kobietom planującym zajść w ciążę, ciężarnym oraz karmiącym piersią. Preparat jest wzbogacony o kwas foliowy i witaminę C, która zwiększa wchłanianie żelaza. Biofer® Folic zawiera unikatową kompozycję dwóch rodzajów żelaza: hemowe, związane w molekule hemoglobiny oraz niehemowe. Dzięki temu jest dobrze przyswajalny i dobrze tolerowany. Biofer® Folic, ok. 26 zł/80 tabletek

CEDERROTH SA, www.biofer.pl

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie, oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża twojemu życiu lub zdrowiu

wstającego serduszka. Tej wiedzy nie mamy, wykonując paskowy test ciążowy (stwierdzający obecność hormonu ciążyowego w moczu) czy nawet określając poziom Beta-HCG w surowicy krwi. Jeśli bowiem testy (z moczu i krwi) wskazują na ciążę, a dwa lub trzy tygodnie od zatrzymania miesiączki w obrazie USG nie widać jej w macicy może to świadczyć o ciąży pozamacicznej. Takie przypadki zdarzają się częściej jeśli w przeszłości dochodziło do zapalenia przydatków lub innych patologii. Natomiast jeśli widać w obrazie USG, że w jamie macicy znajduje się pęcherzyk ciążowy, ale nie stwierdza się jego wzrastania w kolejnych badaniach, a poziom progesteronu jest niski (poniżej 15 ng/ml) – świadczyć to może o obumarciu nieprawidłowo rozwijającego się jaja płodowego. Oczywiście w miarę upływu czasu w obrazie USG pojawia się więcej szczegółów rozwijającej się ciąży i na tej podstawie określamy jej prawidłowy przebieg i definiujemy ewentualne zagrożenia.

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

... with a touch of magic ...

Pościel bawełniana, która zapewni dobry sen  
40x60/100x135 cm.  
155 pln.



Ochroniacz na łóżeczko da poczucie komfortu i bezpieczeństwa  
170x40 cm.  
130 pln.



Mięciutki rogal, który otuli swoim dotykiem  
95 pln.



Ciepły kocyk dla wszystkich Misiaczków  
75x95 cm.  
109 pln.



...więcej na...

www.trilli.pl



Trilli

91-174 Łódź, ul. Romanowska 55e/27a  
Tel. +48 503 105 592, +48 731 743 331