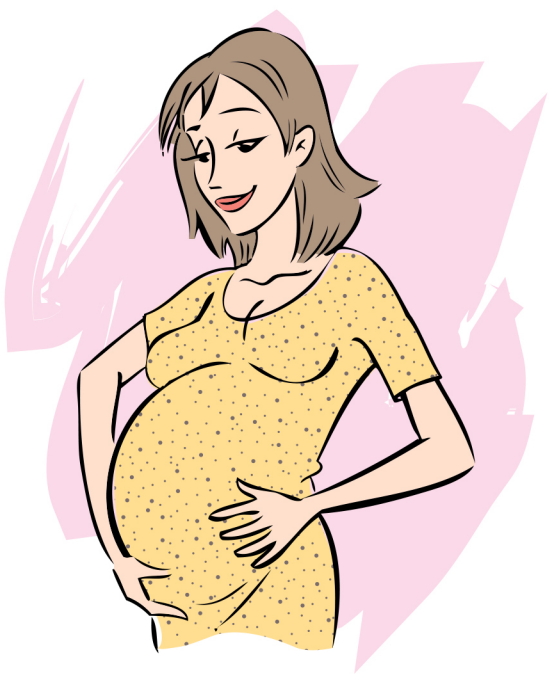


FISZKI[®]

MĄDRY RODZIC

CIAŻA I PORÓD

NIEZBĘDNIK MAMY



ZUZANNA KOŁACZ-KORDZIŃSKA

Spis treści

Halo! Jesteś w ciąży!	1
Pod dobrą opieką	2
Mamo, badaj się!	3
Twoje ciało się zmienia...	4
Odżywiaj się z głową!	5
Ruch to zdrowie!	6
Gdy ciąża to nie tylko przyjemność...	7
Te poranne mdłości...	8
Ach, te szalejące hormony...	9
Porozmawiajmy o seksie...	10
Hurra, drugi trymestr!	11
To już końcówka ciąży...	12
Czas do szkoły!	13
Naucz się prawidłowego oddechu!	14
Tak będzie wyglądał mój poród!	15
Rodzę w szpitalu.	16
Rodzę w domu.	17
Jestem spokojna – rodzę z doułą.	18
Pakujemy się...	19
Maluch też ma swój bagaż.	20
Gdy nie chce się zacząć...	21
Poród – czy to już?	22
Nie taki poród straszny...	23
To Ty rodzisz swoje dziecko.	24
Kiedy pojawia się ból porodowy...	25
Gdy nie można urodzić naturalnie...	26
Siła bliskości	27
Wyprawkowy zawrót głowy	28
Mała księżniczka i maty książkę	29
Pieluchy – tak, ale jakie?	30
Codzienna pielęgnacja	31
Czyścimy pupę malucha...	32
Butelka – czy na pewno musisz ją mieć?	33
Gdy trzeba odciągnąć mleko...	34
Pobawmy się!	35
Ach, śpij, kochanie...	36
Ten przyjemny czas kąpieli...	37
Pierwsze kótką Twojego dziecka	38
Baby on board	39
Noszenie ma wiele zalet!	40

Koncepcja serii i redakcja: **Kinga Perczyńska**

Współpraca redakcyjna: **Martyna Kubka**

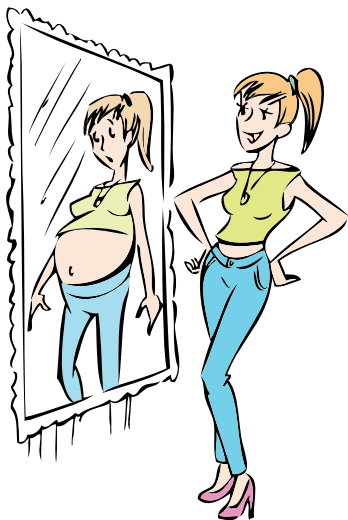
Korekta: **dr Tomasz Karpowicz**

Projekt graficzny: **Magdalena Popovics, Bartosz Czarnecki**

Ilustracje: **Julia Kożuszek**

© Wydawnictwo Cztery Głowy
Gdańsk 2017, wydanie elektroniczne
ul. Topolowa 2/2, 80-255 Gdańsk
tel.: 58 341 60 48
e-mail: biuro@fiszki.pl
www.fiszki.pl
ISBN: 978-83-7843-273-9

Halo! Jesteś w ciąży!

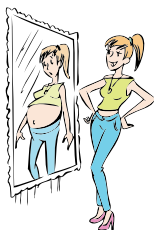


CIĄŻA

Pierwsze tygodnie ciąży to świetny czas, żeby przyzwycząć się do myśli, że nosisz pod sercem dziecko, oraz żeby zacząć o siebie dbać. Pamiętaj: w pierwszym trymestrze zachodzą najważniejsze procesy!

Pierwszy trymestr

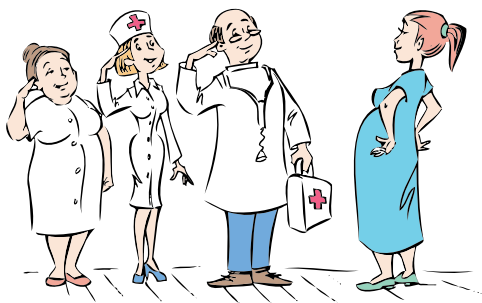
Choć nikt jeszcze nie wie, że jesteś w ciąży, to w Twoim ciele zachodzą już duże zmiany. Często to właśnie one (wrażliwsze piersi czy nudności) są pierwszymi oznakami, potwierdzającymi fakt, że nosisz w sobie nowe życie. Możesz odczuwać burzę hormonów (fale radości, ale i niepewność), nieustanne zmęczenie, mdłości. Pierwszy trymestr, który trwa do 13 tygodnia ciąży, to najbardziej gwałtowny okres rozwoju dziecka. Zaczyna bić mu serce, pojawiają się organy wewnętrzne, zamyka cewa nerwowa i rozwija mózg, pojawiają się ręce i nogi, a nawet paluszki oraz gonady.



Co trzeba zrobić?

- Gdy zobaczysz dwie kreski na teście ciążowym, **udaj się do ginekologa**. Ten lekarz zleci badania potwierdzające ciążę.
- **Zacznij zażywać kwas foliowy**, niezbędny do prawidłowego rozwoju mózgu oraz rdzenia kręgowego płodu.
- **Odstaw wszelkie używki** (alkohol, papierosy, kawę, czarną herbatę, inne). Pamiętaj, że nie istnieje coś takiego jak bezpieczna ilość alkoholu w ciąży.
- **Bądź ostrożna z farbowaniem włosów** (wybieraj farby bez amoniaku).
- **Unikaj przegrzewania ciała** – korzystaj rozsądnie z kąpieli słonecznych, solarium i sauny.
- W pierwszym trymestrze (ale też i w trzecim) **zrezygnuj z latania samolotem**.
- **Unikaj kontaktów z kotami** (i ich odchodami) ze względu na ryzyko zarażenia toksoplazmozą.

Pod dobrą opieką



Zaufany lekarz położnik i dobra położna to prawdziwe skarby. Warto dobrze poszukać takiego duetu. Wspaniałym wsparciem podczas ciąży, porodu i porożenia może być również doula (więcej o douli na karcie nr 18).

Opieka lekarza i położnej

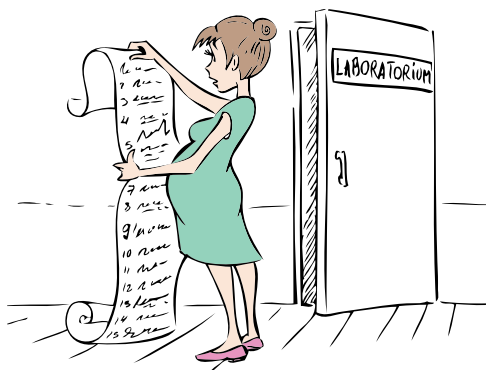
Gdy okazuje się, że jesteś w ciąży (a jeszcze lepiej – gdy planujesz zajść w ciążę) dobrze jest znaleźć lekarza położnika lub położną (tak, położna również może prowadzić ciążę), którzy odpowiadają Ci swoim światopoglądem i którzy będą szanowali Twoje zdanie.



Jakie są Twoje prawa?

- **Opieka lekarza położnika lub położnej** – przysługuje Ci w ramach NFZ (chyba że zdecydujesz się na opiekę prywatną).
- **Karta ciąży** – lekarz prowadzący ciążę ma obowiązek założyć Ci ją od razu, gdy stwierdzi, że jesteś w ciąży. To ważny dokument, który informuje o przebiegu ciąży i Twoim stanie zdrowia – dlatego nie zapomnij zabrać jej ze sobą, gdy wyjeżdżasz np. na urlop.
- **Wizyty kontrolne u ginekologa** – podczas nich lekarz powinien Cię zawsze badać, ważyć, mierzyć ciśnienie, wypisywać Ci skierowania na potrzebne badania i uzupełniać kartę ciąży. Jeśli masz pytania, wątpliwości, boisz się porodu, rozmawiaj ze swoim lekarzem! Nie wstydź się pytać i prosić o skierowania.
- **30 wizyt edukacyjnych** prowadzonych przez położną POZ, które przysługują Ci od 21 tygodnia ciąży (tc). Pamiętaj, że po porodzie masz prawo do pięciu wizyt patronażowych. Warto z nich korzystać – pomogą rozwiązać wiele Twoich wątpliwości, a są bezpłatne.

Mamo, badaj się!



Badania w ciąży to kontrola – zarówno Twojego stanu, jak i stanu Twojego dziecka. Jeśli coś Cię niepokoi, porozmawiaj o tym z lekarzem. Pamiętaj jednak, żeby zachować zdrowy umiar!