

# ROZDZIAŁ III ZAJŚĆ W CIAŻĘ



Jak zwiększyć szanse na „zdrową” ciążę? Jakie wykonać badania? Co możemy zrobić dla swojego bezpieczeństwa i wyeliminowania stresu? Odpowiedzi na te i inne pytania znajdziecie w tym rozdziale.



## Kwas foliowy

Jest witaminą z grupy B, rozpuszczalną w wodzie, która bierze udział w rozwoju płodu. Przyjmowanie kwasu foliowego we wczesnej ciąży zapobiega powstawaniu wad układu nerwowego (tzw. wadom cewy nerwowej). Wady te, choć występują niezwykle rzadko, także gdy witamina ta nie jest przyjmowana, mogą być bardzo poważne. Skoro więc jest możliwość znacznej redukcji ryzyka ich wystąpienia, warto to zrobić.

Zalecana profilaktyczna dawka kwasu foliowego to 400 µg (mikrogramów) dziennie (czyli 1 tabletką). Niektóre tabletki mogą zawierać dodatkowo metafolinę – aktywną formę kwasu foliowego, łatwiej przyswajalną przez organizm. Przykładami naturalnych produktów bogatych w kwas foliowy są: mięso, szpinak, brokuły, bakłażany, szparagi, dynia, płatki zbożowe, sok pomarańczowy. Profilaktyczna dawka kwasu foliowego znajduje się praktycznie we wszystkich multiwitaminach zalecanych dla kobiet w ciąży. Preparaty Acidum Folicum czy Folik zawierają tylko kwas foliowy i jeżeli Twoja dieta jest

prawidłowa, można się do nich ograniczyć. Tabletki z kwasem foliowym należy zacząć łykać jeszcze przed zajściem w ciążę – najlepiej dwa miesiące przed rozpoczęciem starań o dzidziusia.

Jeżeli Twoja dieta jest zbilansowana i jesteś zdrowa, nie masz żadnych niepokojących objawów, to poza kwasem foliowym, suplementacja innymi witaminami zwykle nie jest konieczna. Skuteczność kompleksów witaminowych mających „zwiększać szanse na zajście w ciążę” nie została potwierdzona w badaniach naukowych. Nie należy spodziewać się, że szansa na zapłodnienie zwiększy się po rozpoczęciu ich przyjmowania. Wbrew temu, co podają niektórzy producenci leków, codzienne zażywanie multiwitamin nie jest zwykle konieczne, czasem może nawet nadmiernie obciążać wątrobę. Jedyną witaminą „na co dzień” powinien być kwas foliowy. Przyjmowanie multiwitamin może być wskazane w przypadku konieczności stosowania diet eliminacyjnych (na przykład przy alergiach pokarmowych), można ich też używać, gdy w ciąży występują wymioty (nieco więcej na ten temat – zobacz część dotycząca diety).

# CO TRZEBA SPRAWDZIĆ?

**Dobre przygotowanie do ciąży zwiększa bezpieczeństwo zarówno przyszłej matki, jak i jej dziecka.** Poniżej omawiam podstawowe badania, które należy wykonać. Dobrze jest też sprawdzić swoją dietę i tryb życia oraz – jeżeli to konieczne – wprowadzić w nich niezbędne zmiany.

## Badania do wykonania przed zajściem w ciążę

**CYTOLOGIA SZYJKI MACICY** Według zaleceń Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego każda kobieta aktywna seksualnie powinna mieć wykonaną cytologię minimum co trzy lata. Zalecenia te przewidują również ponowne wykonanie badania cytologicznego przed zajściem w ciążę, jeżeli od ostatniego minęło ponad sześć miesięcy. W sytuacji jakichkolwiek wątpliwości powinnaś o nich porozmawiać ze swoim ginekologiem. Więcej o cytologii przeczytacie w Rozdziale „O kobietach”.

**BADANIE NA RÓŻYCZKĘ** Odporność przeciwko wirusowi różyczki nabywa się na drodze szczepienia lub po jej przechorowaniu. Dziewczynki w wieku 13 lat szczepione są przeciw różyczce i odporność po takim szczepieniu powinna się utrzymywać przez długi czas. Nie zawsze, tak się jednak dzieje i niektóre kobiety mogą stracić odporność na tę



■ Badanie cytologiczne szyjki macicy polega na zbadaniu rozmazu z szyjki macicy (pobieranego specjalną szczoteczka) pod mikroskopem.

chorobę. Wówczas szczepienie należy powtórzyć. Po szczepieniu należy stosować skuteczną antykoncepcję (zazwyczaj tabletki antykoncepcyjne) przez okres trzech miesięcy.

**MORFOLOGIA KRWI OBWODOWEJ I BADANIE OGÓLNE MOCZY** To badania zalecane przez Polskie Towarzystwo Ginekologiczne. Jeżeli czujesz się dobrze