

ROZDZIAŁ V

# UDAŁO SIĘ! I CO DALEJ?



Dwie kreski na teście ciążowym to początek wspaniałej podróży.

Pierwszy trymestr (początkowe 12 tygodni ciąży) to okres adaptacji

Twojego organizmu do nowej sytuacji i bardzo ważny etap rozwoju

Waszego dziecka.

wczesnej ciąży) – może on poprosić o przyjscie na ponowne USG po około tygodniu. Nie oznacza to, że coś jest nie tak, a jedynie że trzeba wszystko ocenić jeszcze raz. Jeden tydzień to w życiu takiego zarodka bardzo dużo i po upływie takiego czasu powinna być widoczna znacząca różnica w badaniu USG.

Kolejnym terminem badania USG w pierwszym trymestrze są okolice 11-13 tygodnia ciąży. Przy okazji takiego badania można sprawdzić niektóre parametry oceny dziecka, mówiące o ryzyku Downa czy innych poważnych chorobach genetycznych. Stąd badanie to jest nazywane też „USG genetycznym”. Przy okazji tego badania

można wykonać również badanie krwi (tzw. test PAPP-A) pozwalające na oszacowanie ryzyka tych chorób.

Jeżeli wynik oceny ultrasonograficznej lub badania krwi wskazuje, że ryzyko wystąpienia np. zespołu Downa jest podwyższone, wykonuje się zwykle badania inwazyjne – tak zwaną biopsję trofoblastu (pobranie fragmentu tkanki łożyskowej) lub amniocentezę (pobranie próbki wód płodowych). Dopiero taka ocena daje pewność. Niekiedy, w związku z tym, że ryzyko wad wrodzonych wzrasta z wiekiem matki, kobiety starsze niż 35 lat mogą mieć zaproponowaną diagnostykę tego typu niezależnie od wyników innych badań.

### DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ – LEKI WE WCZESNEJ CIĄŻY

W razie konieczności użycia jakichkolwiek leków w czasie trwania ciąży, pamiętajcie o sprawdzeniu czy będzie to bezpieczne zarówno dla dziecka, jak i jego przyszłej mamy. Pierwszy trymestr ciąży jest czasem intensywnego rozwoju dziecka i wówczas jest ono najbardziej wrażliwe na czynniki toksyczne.

Lista leków zdecydowanie przeciwwskazanych w ciąży nie jest duża i obejmuje substancje, które i tak stosowane są bardzo rzadko. Każdy lek wprowadzany na rynek musi być zbadany pod kątem bezpieczeństwa zastosowania w ciąży. Amerykańska Agencja Żywności i Leków (FDA) stworzyła specjalną klasyfikację, dzielącą leki według ich bezpieczeństwa w ciąży.

Leki sklasyfikowane w grupie A i B są względnie bezpieczne, a leki z grupy C mogą być używane w razie konieczności. Leki z grupy D w miarę możliwości nie powinny być używane, a z grupy X są w ciąży zabronione.

#### GRUPY

**A** – leki bezpieczne w ciąży.

**B** – leki, które nie powodują wad wrodzonych w badaniach na zwierzętach, jednak ich działanie pod tym względem nie zostało sprawdzone u ludzi. Uznaje się je za bezpieczne w ciąży, decyzja o ich stosowaniu należy do Twojego lekarza.

**C** – leki, których szkodliwe działanie u ludzi nie zostało udowodnione, jednak istnieją przesłanki, dla których powinno się je stosować z ostrożnością.

**D** – udowodniono, że działa niekorzystnie na płód, jednak korzyści z zastosowania leku przewyższają znacznie ryzyko jego użycia (np. w zagrożeniu życia lub w poważnych chorobach, gdy inne leki są nieskuteczne).

**X** – udowodnione działanie toksyczne w ciąży, które przewyższa potencjalne korzyści z zastosowania leku, niedozwolone w ciąży.

Pamiętaj, że jeżeli musisz przyjmować jakieś leki na stałe lub coś się wydarzyło i powinnaś rozpocząć ich przyjmowanie – skonsultuj się ze swoim lekarzem.

## PAMIĘTAJ O...



### Kwas foliowy i inne witaminy

Jedyną witaminą, której zasadność stosowania we wczesnej ciąży została ponad wszelką wątpliwość udowodniona jest kwas foliowy. Preparaty wielowitaminowe dla kobiet w ciąży są wskazane w przypadku konieczności stosowania diety, korzystają też na nich szczególnie Panie cierpiące na nudności, które za „bezpieczne” uznają tylko kilka potraw. Najważniejsze więc będzie regularne przyjmowanie kwasu foliowego. Zalecaną dawką w populacji zdrowych kobiet, bez obciążeń w wywiadzie medycznym, jest 400 mikrogramów (ug), czyli jedna tabletką dziennie. Preparaty wielowitaminowe nie zaszkodzą, ale u kobiet z prawidłową, zbilansowaną dietą nie są konieczne.

### Odpoczynek i relaks

Znużenie jest dość częstym objawem we wczesnej ciąży. Dobrze jest wówczas słuchać się swojego organizmu i więcej odpoczywać. Kobieta nie powinna jednak czuć się zmęczona lub wyczerpana przez większość dnia – w takim wypadku należy zgłosić się do lekarza. Jednymi z podstawowych badań, których wykonanie można rozważyć będą morfologia krwi (celem wykluczenia niedokrwistości) czy badania tarczycowe (celem wykluczenia niedoczynności tarczycy).

Masz prawo czuć się zmęczona i zdenerwowana. Odpoczywaj, jeżeli tylko masz na to ochotę. Porozmawiaj ze swoim mężem/partnerem na ten temat, aby odbierał to jak normalny objaw, z którym trzeba się liczyć.

### Wystrzeżenie się infekcji

We wczesnej ciąży należy wystrzegać się kontaktu ze zwierzętami, szczególnie kotami i psami (a przynajmniej myć dokładnie ręce po ich głaskaniu). Nie należy jeść potraw zawierających surowe mięso, surowe jaja czy niepasteryzowane mleko. Zabronione są tatar, sushi, sery pleśniowe oraz zanieczyszczone ziemią warzywa. Należy też pamiętać o dokładnym myciu rąk po przygotowywaniu potraw z surowego mięsa. Dobrym pomysłem jest używanie cienkich, gumowych rękawic. Mycie rąk wodą z mydłem jest też zalecane jako zapobieganie przenoszeniu się innych chorób. Stosowanie się do powyższych zaleceń pozwala na zmniejszenie ryzyka toksoplazmozy, listeriozy czy zakażeń żołądkowo-jelitowych (np. Salmonellą).

### Używki

W czasie ciąży obowiązuje bezwzględny zakaz picia alkoholu czy używania środków odurzających.