



Pampers.

Praktyczny poradnik na **TEMAT CIAŻY**

Wszystko, co trzeba wiedzieć o przebiegu ciąży:
infografiki, listy zadań, karta ruchów dziecka
i inne przydatne materiały.

Więcej na [Pampers.pl](https://pampers.pl)

Pierwszy trymestr

Do 13. tygodnia

Dwie kreski!

GRATULUJEMY POZYTYWNEGO WYNIKU TESTU CIĄŻOWEGO!

Ogrom emocji towarzyszących tej chwili może przytłaczać, ale to zarazem niezwykle ekscytujący moment dla Ciebie i Twojego partnera!



Bicie serca i pierwsze spotkanie

Kolejnym krokiem jest umówienie się na wizytę u lekarza, który potwierdzi ciążę. Znajdź lekarza, przy którym poczujesz się w pełni swobodnie (o ile jeszcze takiego nie masz). Być może już na pierwszej wizycie wykona badanie USG, dzięki któremu usłyszysz po raz pierwszy bicie serca dziecka i zobaczysz je na ekranie – nawet jeśli będzie miało zaledwie kilka centymetrów.



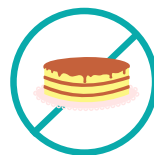
Sabah Bulantısı

Mdłości i wymioty nie są niczym przyjemnym, ale to niezwykle częste objawy we wczesnej ciąży spowodowane wzrostem poziomu hormonów. Nie martw się – u większości kobiet mijają wraz z końcem pierwszego trymestru.



PYCHA!

Może się zdarzyć, że w czasie ciąży będziesz mieć większą niż zwykle ochotę na niektóre pokarmy, np. te o intensywnym smaku.



FUJ!

Może się też zdarzyć, że będziesz mieć wstręt to pokarmów, które do tej pory uwielbiałaś.

Wczesne oznaki



SPÓŹNIAJĄCY SIĘ OKRES?



PLAMIENIE I/LUB SKURCZE?



ZMĘCZENIE?



MDŁOŚCI?



MOŻE WARTO UDAĆ SIĘ DO APTEKI PO TEST CIĄŻOWY?

Drugi trymestr

Między 14. a 27. tygodniem

To będzie...

Jeśli chcecie poznać płeć dziecka, dowiecie się tego między 16. a 20. tygodniem.

Być może pora zacząć myśleć o wyborze imienia?

CHŁOPIEC czy
DZIEWCZYŃKA

Wybór szkoły rodzenia

Koniec drugiego trymestru to dobry moment, by zapisać się do szkoły rodzenia. Przy wyborze rodzaju zajęć weź pod uwagę:

- 1 ICH TEMATYKĘ
- 2 CZY BĘDZIESZ UCZĘSZCZAĆ SAMĄ CZY Z PARTNEREM
- 3 DŁUGOŚĆ TRWANIA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ
- 4 LICZBĘ ZAJĘĆ W RAMACH KURSU

Dzielenie się radością

Wiele kobiet woli poczekać z ogłoszeniem ciąży do początku drugiego trymestru.

Może warto przekazać tę wyjątkową wiadomość w nietypowy sposób?



ZARAZ, ZARAZ,
CZY TO NIE...?

Pierwsze ruchy w brzuchu

W okolicach 20.-25. tygodnia ciąży możesz poczuć pierwsze delikatne ruchy w brzuchu. Na początku będą ledwo wyczuwalne, ale wraz z rozwojem dziecka staną się bardziej wyraźne.

Zmiany w figurze

Widoczny brzuszek, większe piersi... Na tym etapie zaczniesz dostrzegać zmiany w swoim ciele. Czy wiesz, że podczas ciąży macica powiększa się ponad 500 razy?



Nowa garderoba

Nowa figura oznacza nowe ubrania. Jest mnóstwo sposobów na to, by nie rezygnować ze stylu i wygody mimo powiększającego się brzuszka. Czas odświeżyć garderobę!



Ubranka, kołyski i czysta słodycz

Niezależnie od tego, czy znasz płeć dziecka, możesz powoli zacząć się przygotowywać: wybierać ubranka, urządzać pokój i kupić kilka zabawek.



Trzeci trymestr

Między 28. a 40. tygodniem

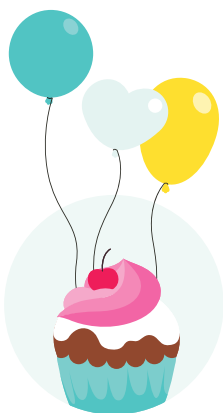
Ostatnie przygotowania

Pediatra, fotelik do samochodu, torba na pobyt w szpitalu... Czas załatwić ostatnie sprawy. Dzięki temu wszystko będzie gotowe i nie będziesz musiała się o nic martwić przed zbliżającą się datą porodu.



Baby Shower!

Czas zwolnić, zrobić sobie przerwę od przygotowań i spędzić cudowny czas z rodziną i przyjaciółmi!



Rozmowy i zabawy z dzieckiem

Dziecko słyszy Ciebie i Twojego partnera, więc możecie do niego mówić, czytać mu i śpiewać. aTo doskonałe sposoby na budowanie więzi.



Pierwsze spotkanie

Nadszedł czas, by powitać maluszka na świecie i pierwszy raz wziąć go na ręce! Jeśli jesteś już w 40. tygodniu ciąży, a Twojemu dziecku nie spieszy się na świat, nie masz się czym martwić – data porodu jest podawana orientacyjnie i tylko 5% dzieci rodzi się w terminie.



Objawy zbliżającego się porodu

Kiedy ciało przygotowuje się do porodu, możesz doświadczyć wielu różnych objawów.

SKURCZE BRAXTONA-HICKSA

To tak zwane skurcze przepowiadające, które przygotowują ciało do porodu.

UCISK ZWIĄZANY ZE ZSTĘPOWANIEM DZIECKA DO KANAŁU RODNEGO

Około 32. tygodnia ciąży dziecko obróci się główką w dół.

POCZĄTEK ROZWIERANIA SZYJKI MACICY

Do 3 tygodni przed porodem szyjka macicy zacznie się

ODEJŚCIE WÓD PŁODOWYCH

U około 15% kobiet wody płodowe odchodzą jeszcze przed porodem.

Może też się zdarzyć, że aż do terminu porodu nie doświadczysz tego typu objawów. Porozmawiaj o tym z lekarzem prowadzącym.



Karta ruchów dziecka



PUK PUK

Obserwacja ruchów dziecka w brzuchu to dobry sposób na sprawdzanie, czy dziecko rozwija się prawidłowo. Lekarz prowadzący być może zaleci Ci obserwację ruchów od około 28 tygodnia ciąży.

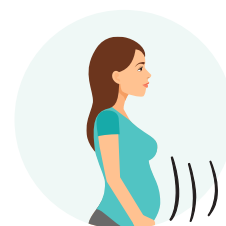
Jedną z metod jest położenie się na boku tuż po spożyciu posiłku i zmierzenie, ile czasu zajmuje dziecku wykonanie **dziesięciu wyraźnych ruchów**. Innym dobrym momentem na liczenie ruchów jest wieczór, kiedy jesteś wyciszona i przygotujesz się do snu.

Jeśli liczenie zajmuje ponad dwie godziny, spróbuj kiedy indziej. Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości w związku z ruchami dziecka, od razu zwróć się do lekarza prowadzącego.



Pierwszy trymestr

Dziecko rozwija się bardzo szybko, ale na tym etapie nie poczujesz jeszcze żadnych - nawet delikatnych - ruchów.



Drugi trymestr

Między 18. a 26. tygodniem ciąży zaczniesz odczuwać delikatne łaskotanie. Pierwsze ruchy przypominają fale lub muśnięcia. Z upływem czasu staną się widoczne i bardziej odczuwalne.



Trzeci trymestr

Aby mieć pewność, że dziecko rozwija się prawidłowo, warto regularnie obserwować jego ruchy.

Wybór lekarza prowadzącego

Nawiązanie dobrej relacji z lekarzem prowadzącym da Ci w okresie ciąży poczucie komfortu – zarówno fizycznego, jak i emocjonalnego. Oto kilka praktycznych pytań, które powinnaś zadać lekarzowi i sobie samej przed podjęciem ostatecznej decyzji.



Pytania, które warto zadać w gabinecie:

- 1 W jakich godzinach otwarty jest gabinet? Czy lekarz przyjmuje też w soboty?
- 2 Co mam zrobić, jeśli potrzebuję skonsultować się z lekarzem poza godzinami otwarcia gabinetu?
- 3 Ile czasu zajmuje zazwyczaj rutynowa wizyta?
- 4 Czy podczas każdej wizyty będzie mnie badał ten sam lekarz?
- 5 Czy w przypadku problemów mogę skontaktować się z lekarzem przez telefon lub e-mailem?
- 6 Am I covered by my health insurance plan?
- 7 W ilu szpitalach pracuje mój lekarz prowadzący i w którym z nich będzie mógł odebrać mój poród?
- 8 Co mam zrobić, jeśli mój lekarz nie będzie dostępny, kiedy zacznę rodzić?

Jak zachowują się pracownicy recepcji gabinetu? Czy wiedzą, ile wynosi czas oczekiwania na wizytę? Czy w trakcie wizyty czułaś się komfortowo, czy odczuwałaś pośpiech? Pamiętaj, że nie zawsze będziesz kontaktowała się bezpośrednio z lekarzem, więc ważne jest, byś czuła się swobodnie również podczas rozmowy z innymi pracownikami gabinetu. Większość lekarzy przyjmuje w kilku gabinetach. Weź to pod uwagę przy wyborze lekarza prowadzącego.

Pytania, które warto zadać lekarzowi:

- 1 Jak lekarz podchodzi do zagadnienia porodu?
- 2 Czy ma do czynienia z ciążami wysokiego ryzyka, np. ciążarnymi w starszym wieku, ciążarnymi z chorobami towarzyszącymi lub ciążami mnogimi?
- 3 Jakie ma doświadczenie? Ile ciąż prowadził?
- 4 Jakie ma kwalifikacje?
- 5 Czy uczestniczy w porodach domowych? (o ile ma to dla Ciebie znaczenie)
- 6 Jakie badania prenatalne wykonuje zazwyczaj i dlaczego?
- 7 Jaki jest jego stosunek do uśmierzania bólu w czasie porodu, w tym znieczulenia zewnątrzoponowego?
- 8 Jak często i w jakich okolicznościach wykonuje cesarskie cięcia?
- 9 W jakich okolicznościach i w jaki sposób decyduje się wywołać poród?
- 10 W jaki sposób radzi sobie z problemami lub komplikacjami w trakcie porodu?

Stosunek lekarza do istotnych dla Ciebie kwestii wiele mówi o jego ogólnym podejściu do opieki lekarskiej. Jeśli w którymkolwiek momencie poczujesz, że nie ma między Wami odpowiedniej komunikacji albo nie otrzymujesz należytego wsparcia, nigdy nie jest za późno, by poszukać opieki gdzie indziej. Najważniejsze, byś czuła się komfortowo, a lekarz rozumiał Twoje potrzeby.



Kalendarz badań prenatalnych

Przez kolejnych dziewięć miesięcy czeka Cię wiele wizyt u lekarza, więc bardzo ważne jest, aby wybrać kogoś, komu zaufasz i przy kim będziesz czuła się swobodnie. Liczba wizyt, które odbędziesz w czasie ciąży, może się wydać nieco przytłaczająca. Dlatego przedstawiamy najważniejsze informacje o badaniach kontrolnych, dzięki którym będziesz wiedzieć, czego się spodziewać.

Podczas każdej wizyty możesz się spodziewać następujących rutynowych badań kontrolnych: ważenia, oddawania próbki moczu, pomiaru ciśnienia, słuchania bicia serca dziecka i pomiaru obwodu brzucha. W miarę rozwoju ciąży wśród rutynowych badań znajdzie się także pomiar ruchów płodu.





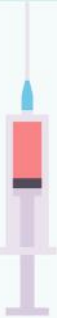

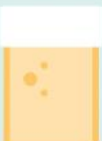

Między 4. a 28. tygodniem (od 1. do 6. miesiąca): jedna wizyta miesięcznie

Między 28. a 36. tygodniem (od 7. do 8. miesiąca): wizyty co dwa tygodnie

Od 36. tygodnia do porodu: cotygodniowe wizyty

1 Między 8. a 10. tygodniem

ZROBIONE?

 <p>WYWIAD LEKARSKI, W TYM: Podanie informacji o ostatniej miesiączce, historii zachorowań w rodzinie i przyjmowanych lekach.</p>	<p>WAŻENIE</p> 	<p>WYMAZ Z SZYJKI MACICY I BADANIE MIEDNICY</p> 
 <p>TĘTNO</p>		 <p>TEST CIAŻOWY</p>
<p>PRÓBKA MOCZU</p> 	<p>BADANIA KRWI</p>	<p>OCENA PRACY SERCA W USG</p> 

2 Między 12. a 14. tygodniem

ZROBIONE?

<p>RUTYNOWE BADANIE KONTROLNE</p> 	
<p>PIERWSZE USG</p> 	<p>WYNIKI BADANIA KRWI</p>

3 Między 16. a 18. tygodniem

ZROBIONE?

<p>RUTYNOWE BADANIE KONTROLNE</p> 
--

4 20. tydzień **ZROBIONE?**

RUTYNOWE BADANIE KONTROLNE

KONTROLNE BADANIE USG
potwierdzające, że wszystko idzie zgodnie z planem



5 Między 24. a 26. tygodniem **ZROBIONE?**

RUTYNOWE BADANIE KONTROLNE WYKŁUCAJĄCE M.IN. CUKRZYCĘ CIĄŻOWĄ

BADANIE RYTMU SERCA DZIECKA



6 Między 28. a 30. tygodniem **ZROBIONE?**

RUTYNOWE BADANIE KONTROLNE

OCENA RUCHÓW DZIECKA

ROZMOWA NA TEMAT SZKOŁY RODZENIA

OMÓWIENIE PLANU PORODU



7 8 30. i 32. tydzień **ZROBIONE?**

RUTYNOWE BADANIE KONTROLNE



9 10 34. i 36. tydzień **ZROBIONE?**

RUTYNOWE BADANIE KONTROLNE

BADANIE POZYCJI DZIECKA




11 12 13 14 37., 38., 39. i 40. tydzień **ZROBIONE?**

RUTYNOWE BADANIE KONTROLNE

BADANIE USG USTALAJĄCE POZYCJĘ DZIECKA I OBJĘTOŚCI PŁYNU OWODNIOWEGO

SZACOWANIE WYMIARÓW DZIECKA



15 41. tydzień i później (po terminie) **ZROBIONE?**

RUTYNOWE BADANIE KONTROLNE

KTG
BADANIE KTG

BPP
OCENA ROZWOJU FIZYCZNEGO DZIECKA

