

## **„Nasze ciała, nasze życie”, Część IV „Macierzyństwo”, Rozdział 19 „Ciąża”**

### **Jak dbać o siebie str. 424 - 428**

Opracowanie na podstawie tekstów: Jane Pincus i Judy Luce oraz Audrey Levine, Robin J. Blatt, Lindy Holmes, Marshy Saxton

### **Pierwszy trymestr (1-12 tydzień)**

*Uwaga: W tym rozdziale używamy terminów „embrion” i „płód” w odniesieniu do pierwszego trymestru, „dziecko” w odniesieniu do reszty ciąży, porodu i narodzin.*

#### ***Zmiany fizyczne***

Podczas pierwszych 12 tygodni embrion przekształca się w cudowny sposób z dwóch komórek w pełni rozwinięty płód. Mogą u Ciebie wystąpić (lub nie) niektóre lub liczne z wymienionych poniżej wczesnych oznak ciąży. Jeżeli regularnie miesiączkujesz, najprawdopodobniej zauważysz brak krwawienia (jednak u niektórych kobiet miesiączka występuje przez 2-3 miesiące po zajściu w ciążę, ale zwykle trwa krótko i nie jest obfita). Około siedmiu dni po poczęciu mała grupa komórek, która staje się embrionem (blastocysta), zagnieżdża się w ścianie macicy, wywołując niekiedy niewielkie krwawienie z wagi (tzw. plamienie przy implantacji), podczas gdy formują się nowe naczynia krwionośne. Dla pewności możesz zrobić sobie domowy test ciążowy lub zgłosić się do lekarza na badanie ginekologiczne.

Przemiany hormonalne sprawiają, że częściej oddajesz mocz. Powiększająca się macica zaczyna naciskać na pęcherz. Piersi stają się nabrzmięte i wrażliwe. Ponieważ napływa do nich więcej krwi, żyły stają się bardziej widoczne. Brodawki sutkowe i ich obwódki mogą ciemnieć i ulec powiększeniu. Możesz odczuwać mdłości, lekkie lub prowadzące do wymiotów. Nawet jeżeli nie masz wielkiego apetytu podczas pierwszych miesięcy, rosnący płód otrzymuje od Ciebie to, czego mu potrzeba. W ciągu dnia jedz lekkostrawne posiłki i staraj się spożywać produkty bogate w białko. Rano możesz podgryzać wafle ryżowe lub sucharki. Unikaj tłustych i ostrych potraw. Nie przejmuj się, jeżeli nie masz wielkiej ochoty na jedzenie, ale też nie głodź się, a przynajmniej pij soki. W wypadku nudności niektórym kobietom pomagają nektar z moreli, starty imbir, mięta, witamina B6. Możesz też pić napar z majeranku (1 łyżeczka na szklanke

wrzątku). Nudności bywają męczące. Zwykle znikają po pierwszym trymestrze, ale mogą trwać do końca ciąży. Jeżeli uważasz, że zdarzają się zbyt często, skonsultuj się z lekarzem lub położną.

Możesz odczuwać zmęczenie, nawet wyczerpanie. To naturalne, w końcu ciężko pracujesz – rośnie w tobie dziecko. U niektórych kobiet pojawia się przezroczysta, niepodrażniająca wydzielina z waginy. Ze względu na zachodzące zmiany hormonalne wzrasta podatność na grzybice waginy. Można je leczyć ziołami i preparatami dostępnymi bez recepty (Clotrimazol w maści i Lactovaginal). Możesz też robić sobie irygacje z kefiru lub jogurtu naturalnego (koniecznie bez cukru!). Jeżeli wydzielina powoduje swędzenie, jest gęsta lub żółtawa, zasięgnij porady lekarza lub położnej. Stawy łączące kości miednicy zaczynają się rozluźniać pod wpływem relaksyny – hormonu pojawiającego się, gdy jesteś w ciąży. Aby zapewnić sobie regularne wypróżnianie się, jedz produkty bogate w błonnik, świeże owoce i pij dużo wody. Jedz zdrowe, pożywne potrawy. Zaczyniesz powoli przybierać na wadze.

### ***Zmiany emocjonalne***

Na początku ciąży, bez względu na to, czy to dopiero pierwsza, czy już któraś z kolei ciąża, uczucia wahają się od szalonej radości po głęboki smutek, z całą gamą możliwości pośrednich. Twój nastrój zależy od tego, czy planowałaś ciążę i czy jej chcesz, od twojego stanu zdrowia, możliwości fizycznych i finansowych, wsparcia w domu i w pracy oraz zachowania rodziny i przyjaciół. Tworzenie i pogłębianie więzi z osobami, które sprawiają, że czujesz się wyjątkowa, stanowi źródło siły.

Możesz odczuwać wzmożoną zmysłowość, otwarcie się na świat i chęć poznania własnego wnętrza. Wyostrza się twoja percepcja, jesteś pełna energii, czujesz się kochana, wyjątkowa, płodna, pełna potencjału, twórcza. Możesz osiągnąć stan harmonii i spokoju.

***Od trzech lat bardzo pragnęłam mieć dziecko. Miałam torbiele na jajnikach i już prawie zupełnie zrezygnowałam. Ciąża przyszła niespodziewanie. Jeszcze zanim się o niej dowiedziałam, odczuwałam stan ekstazy, upojenia. Przepęłniały mnie niezwykle intensywne uczucia!***

W tym okresie zadajesz sobie liczne pytania. Co się ze mną stanie? Czy ciąża mnie odmieni? Czy dam sobie radę? Jakie mam wsparcie? Czy moje ciało zniesie poród? Jak długo będę mogła pracować? Czy nie zostanę zwolniona? Czy starczy nam pieniędzy? Jak ciąża wpłynie na mój związek? Czy dziecko będzie zdrowe? Czy sprawdzę się jako matka?

Z równym prawdopodobieństwem mogą nachodzić cię bardzo negatywne myśli: zatracam swoją indywidualność. Nie wiem, czy chcę zostać matką. Nic nie czuję. Mam mieszane uczucia wobec dziecka, które we mnie rośnie. Jestem zła, przerażona, zmartwiona. Nie wiem, co się stanie. Jestem zmęczona. Codziennie rano mam mdłości. Nie jestem gotowa na kolejną ciążę. Czuję się samotna, nie mam z kim się podzielić tymi intymnymi przeżyciami.

*Czasem zdawało mi się, że zajście w ciążę było zachcianką. Zachcianką, która wymagała wzięcia na siebie ogromnej odpowiedzialności. Czasami ta decyzja mnie przytłaczała. Przede wszystkim dlatego, że postanowiłam urodzić dziecko bez wsparcia ze strony mężczyzny. Aż do trzeciego trymestru bałam się, że mi się nie uda.*

Negatywne emocje są naturalne. Mogą pojawiać się rzadziej lub częściej, w zależności od sytuacji, w jakiej się znajdujesz. Jeżeli zamiast ich unikać, stawisz im czoło, lepiej poznasz samą siebie. Uczucia mogą stawać się bardziej pozytywne w miarę rozwoju ciąży, przygotowywania się do porodu i macierzyństwa.

### ***Pozorny brak uczuć***

Możliwe, że ze względu na szczególne cechy twojej osobowości lub sposób wychowania nie pozwalasz sobie na przywiązanie się do dziecka aż do czasu jego narodzin. W niektórych środowiskach, ze względu na przesady bądź przyczyny praktyczne, kobiety nie kupują zawnazu ubranek dziecięcych i mebli. Dopiero kiedy napięcie i obawy mijają, mogą uczyć przybycie dziecka, rzeczywisty fakt jego narodzin i to, że teraz bezpiecznie spoczywa w ich ramionach.

## **Drugi trymestr (13-26 tydzień)**

### ***Zmiany fizyczne***

Jest to zwykle najprzyjemniejsza część ciąży. Wiele kobiet ma wtedy więcej energii i dobrze sypia. Około czwartego miesiąca dziecko zaczyna zajmować coraz więcej miejsca. Macica rośnie, talia się rozszerza. Twoje ubrania stają się ciasniejsze. Po raz pierwszy odczuwasz lekkie ruchy dziecka, często w nocy, przy zasypianiu. Przybierasz na wadze. Całkowita objętość krwi wzrasta o 40-60 proc., aby łożysko (organ żywiący dziecko) mogło wydajnie funkcjonować. Macica rośnie, rozciągając skórę; jej waga wzrasta 20-krotnie.

U niektórych kobiet ciemnieje linia biegnąca od pępka do okolic łonowych. Czasami ciemnieje również pigment twarzy, tworząc swego rodzaju maskę, która później znika. Ciemniejszy kolor wokół sutków i na brzuchu wyblaknie po porodzie, ale możliwe, że nie zniknie całkowicie.

Możesz wytwarzać więcej śliny albo obficie się pocić, a także mieć skurcze nóg i stóp. Regularne ćwiczenia i właściwe odżywianie pozwolą je ograniczyć.

W połowie ciąży twoje piersi pod wpływem hormonów stają się większe i cięższe, przygotowując się do karmienia. Jeżeli brodawki sutkowe są wklęsłe, porozmawiaj z położną lub doradcą laktacyjnym o tym, jak przygotować je do karmienia dziecka. Jedząc często małe porcje, pijąc duże ilości zdrowych napojów, także wody, oraz ćwicząc, pobudzisz pracę jelit (jeżeli zbyt wolno pracują) i zapobiegiesz zaparciom. Nie używaj środków przeczyszczających. Jeżeli męczy cię zgaga, może ci pomóc napar z majeranku lub zaparzone siemię lniane. Możesz też stosować środki zobojętniające kwas żołądkowy, na przykład Rennie. Już w tym czasie u niektórych kobiet pojawiają się żylaki, szczególnie u tych, które mają do nich skłonność. Pomocne mogą się okazać pół numeru większe pończochy przeciwżylakowe. Wypoczywaj często z nogami lekko uniesionymi, spaceruj lub się gimnastykuj. Zadbaj też o dietę bogatą w witaminy E, B i C, krzem i błonnik. Lekki obrzęk rąk i stóp jest normalny. Jeżeli jednak dokuczają ci bóle i zawroty głowy, nudności lub wysokie ciśnienie, skontaktuj się z lekarzem lub położną.

Noś luźne, wygodne ubrania. Możesz dostosować stare spodnie do nowej figury, wszywając w nie elastyczny kawałek materiału. Długie bluzki koszulowe bez paska mogą służyć za sukienki. Dobrze sprawdzają się też duże męskie koszule. Wypoczywaj jak najwięcej. Spróbuj wydzielić sobie krótkie chwile na całkowity relaks.

## *Zmiany emocjonalne*

*Odczuwałam radość i podniecenie. Przejmowałam się dobrym odżywianiem, dbaniem o siebie, wysypianiem się. Lubiłam spacerować po ulicy i czuć na sobie spojżenia przechodniów.*

*Nie podoba mi się bycie w ciąży. Czuje się jak wielka ropucha. Jako tancerka przyzwyczałam się do szczupłego ciała i nie mogę patrzeć na siebie z boku. Unikam luster.*

Poczucie pierwszych ruch ów dziecka może być zdumiewającym przeżyciem:

*Leżałam na brzuchu, kiedy nagle coś poczułam, jakby ktoś lekko dotykał moich wnętrzności. Potem siedziałam bez ruchu i dotarł do mnie ogrom tego, że tam w środku jest żywa, rosnąca istota. Wtedy powiedziałam sobie, że to niemożliwe, że jeszcze za wcześnie, a potem się rozplakałam... W tej chwili moje ciało po raz pierwszy uświadomiło mi, że wewnątrz mnie ktoś żyje.*

Po tym pierwszym ruchu może minąć wiele dni, zanim otrzymasz kolejny sygnał. Wkrótce ruchy staną się częste, znajome i witane z radością. Obecność dziecka staje się rzeczywista. Z zewnątrz możesz poczuć twardszy kształt macicy.

*Każda moja ciąża była inna. Przy pierwszym dziecku mocno czułam, że ono jest częścią mnie. Jego ruchy były powolne, sennie i falujące. Drugie dziecko wydawało mi się bardziej odległe, od początku różne ode mnie, mocno kopało w brzuch i spieszyło się do wyjścia.*

**Refleksja położnej:** *Dziecko żyje wewnątrz ciebie. Jesteście teraz bliżej, niż kiedykolwiek będziecie, chociaż nigdy go nie widziałaś ani nie dotykałaś. Mów do dziecka. Słuchaj go. Twoje doświadczenia z ciąży i porodu powiązane są z doświadczeniami dziecka. Każdego dnia twórzcie jedną całość. Słuchaj go bardzo uważnie.*

Czasem jednak może zdziwić cię nieprzewidywalność twoich myśli i uczuć.

*Wczoraj w nocy kopanie dziecka przyprawiło mnie o zawroty głowy. Poczułam się nagle strasznie samotna. Chciałam mu powiedzieć: „Przestań, przestań, zostaw mnie w spokoju”. Chciałam leżeć nieruchomo, jako jedna całość, jako samotna kobieta, chciałam złapać oddech. Ale nie panowałam nad tą nową częścią mojego istnienia, a brak kontroli mnie przerażał.*

Nawet przy najbardziej optymistycznym podejściu do ciąży zdarzają się chwile, godziny i dni niepokoju, zagubienia i smutku. Porozmawiaj o tym z bliskimi przyjaciółmi lub z partnerem (który także może odczuwać wątpliwości). Możesz spisywać swoje obawy albo prowadzić dziennik. Dzięki temu dowiesz się więcej o sobie samej.

*Wydaje mi się, że moje odczucia związane z ciążą, moim ciałem, pojawieniem się dziecka splatały się z uczuciami, problemami, nadziejami i obawami co do naszego związku... Trudno określić, które uczucia wynikały ze zmartwienia naszymi sprawami, związanymi też z niezadowoleniem z mniej wygodnego ciała (chciałam wciąż pracować i zachować aktywność, ale w moim stanie było to tak uciążliwe, że cały czas czułam się wykończona), a które należało przypisać zmiennym nastrojom podczas ciąży*

Podczas tych tygodni wiele kobiet miewa bardzo żywe, czasami niepokojące sny.

*Już drugą noc z rzędu, kiedy zasypiam, nawiedza mnie senna wizja z dzieciństwa, w której zapadam się w głęboką, mroczną, kwadratową, malejącą w oczach dziurę.*

*Znajduje się w szpitalnym pokoju, zupełnie sama, panuje tam chłód. Pielęgniarka robi mi zastrzyk. Rodzę dziecko i nic nie czuje. Podnoszę wzrok i widzę dziecko. Nie mogę do niego podejść. Czuję smutek.*

Nadzieje, które niesie ze sobą ciąża, może przyćmić brutalna rzeczywistość.

*W supermarkecie pewna kobieta krzyczała na swoje dziecko, a potem uderzyła je w twarz. Wiem, że gdybym nie była w ciąży, coś bym zrobiła. Ale mogłam tylko stać, nie mogąc się ruszyć ani powiedzieć słowa, a łzy ciekły mi po policzkach.*

*Pamiętam, że w depresję wpędzały mnie smutne sceny w filmach oraz myśl o zagrożeniach czyhających na niewinne istoty. Budziłam się w nocy i miałam wrażenie, że przyjdą jacyś ludzie, okradną mnie i zabiorą dziecko. Zaczynałam tracić kontrolę, strasznie bałam się złego zrzędzenia losu. Zawsze przerażała mnie irracjonalność, fatum.*

Niektóre kobiety odczuwają strach przed poronieniem, obawiają się, że dziecko urodzi się chore albo nie przeżyje. Należy przyjąć do wiadomości takie wypadki, ale nie można się tym zamartwiać. Jeżeli wciąż nękają cię takie myśli, porozmawiaj o nich z rodziną, przyjaciółmi albo psychologiem.

Czasami podczas twojej ciąży może się zdarzyć, że któraś ze znajomych poroni lub straci dziecko. Może być ci trudno wyciągnąć do niej rękę, kiedy sama czujesz się zagrożona lub przestraszona. Jednak okazując jej serdeczność i współczucie, dasz jej do zrozumienia, że nie jest samotna, zmniejszysz jej poczucie rozgoryczenia, smutku i straty.

### **Trzeci trymestr (27 tydzień – początek porodu)**

#### ***Zmiany fizyczne***

Macica osiąga bardzo duże rozmiary. Pępek może zostać wypchnięty na zewnątrz. Macica składa się z silnych grup mięśniowych, które coraz częściej się kurczą. Czujesz, jak macica napina się i rozluźnia. To skurcze przedporodowe ( Braxtona-Hicksa), które przygotowują ją do porodu. Możesz poczuć i dostrzec z zewnątrz ruchy dziecka, które teraz zmienia pozycję, wykręca salta, miewa czkawkę. Czasem naciska na twój pęcherz, powodując chęć oddania moczu.

Częściej oddajesz mocz. Jeżeli czujesz przy tym ból lub pieczenie, skontaktuj się z lekarzem lub położną. Czasami pod koniec ciąży, pod ciężarem dziecka, następuje ucisk na nerwy w górnej części nóg. Może też się zdarzyć ucisk na nerw kulszowy, biegnący od pośladków do dolnych partii nóg, i powodować ból. Do 32-34 tygodnia dziecko będzie często

zmieniać pozycję. Potem zacznij dążyć do utrzymania pozycji głową w dół, chociaż wciąż może się przemieszczać.

Dziecko budzi się i zasypia, o niektórych porach dnia wykazuje większą ruchliwość. Jeżeli nastąpi poważna zmiana lub spadek poziomu aktywności, który cię zaniepokoi, zawiadom o tym lekarza lub położną. Pamiętaj jednak, że dziecko jest coraz większe, ma coraz mniej miejsca, więc ruchy nie są już tak wyczuwalne.

W tym trymestrze zdecydowanie zmieni się twój środek ciężkości. Zaczynasz inaczej chodzić i „łapać” równowagę. Na brzuchu mogą się pojawić rozstępy – różowe, czerwone lub ciemniejsze linie. Są one w dużej mierze rezultatem wzrostu poziomu kortyzolu we krwi. Jest to hormon wydzielany przez nadnercza. Jego ilość wzrasta w okresie ciąży. Do zwiększenia możliwości pojawienia się rozstępów w czasie ciąży przyczynia się w pewnym stopniu również wzrost poziomu estrogenów. Zadbaj o odpowiednią dietę, zapewniającą witaminy i mikroelementy, zwłaszcza cynk i krzem. Regularnie masuj ciało, stosując oliwki, olejki, balsamy lub jeden z dostępnych kremów przeciw rozstępom. Rodzaj kremu nie jest tak istotny, jak sam masaż skóry. Krem jest tylko czynnikiem wspomagającym. Pijąc dużo płynów, zapewnisz odpowiednie nawilżenie skóry. Jeżeli masz suchą skórę, dodawaj do kąpieli olejek lub smaruj się nim po wyjściu spod prysznicza.

Śpij na boku. Niektórym kobietom pomagają podłużne poduszki. Spanie na wznak pod sam koniec ciąży może ograniczyć dopływ krwi do macicy. Mogą też pojawić się duszności. Podkładając pod plecy poduszki, zmniejszysz nacisk na przeponę i ułatwisz sobie oddychanie. Wciąż przybierasz na wadze. Jeżeli cierpisz na żylaki, unikaj długotrwałego stania. Jak najczęściej odpoczywaj z nogami uniesionymi do góry. Ponieważ twój żołądek jest ściśnięty, jedz często, ale małe porcje, aby zapobiec niestrawności lub ją złagodzić. Normalnym objawem są lekko spuchnięte dłonie i stopy. Zawiadom natomiast lekarza, jeżeli masz zawroty głowy, nudności, podwyższone ciśnienie lub ból głowy. Czasami pod rosnącym ciężarem następuje ucisk na żyły w odbycie, powodując ich rozszerzenie, co wywołuje swędzenie i ból (hemoroidy). Dla złagodzenia objawów możesz stosować nasiadówki lub okłady z zaparzonych ziół (na przykład po jednej części kwiatu rumianku, ziela szałwi, kwiatu kasztanowca i ziela skrzypu). Możesz też stosować maści dostępne w aptece, na przykład Procto-Gyvenol. Spożywaj warzywa i owoce (zwłaszcza jabłka) i potrawy bogate w błonnik, ograniczaj ostre przyprawy, ćwicz. Prawidłowa dieta utrzyma cię w dobrym zdrowiu i zapewni wzrost dziecka.



W trzecim trymestrze ciąży niektóre kobiety, zwłaszcza źle odżywione (często nastolatki), mogą mieć takie dolegliwości, jak: wysokie ciśnienie, puchnięcie twarzy, dłoni i stóp, podwyższony poziom białka w moczu oraz nieprawidłowości w funkcjonowaniu wątroby. Chociaż te problemy występują z różnych przyczyn, razem lub osobno, mogą one także stanowić objawy stanu przedrzucawkowego. Pierwszą jego oznaką są często bóle głowy towarzyszące obrzękom. Jeżeli wystąpią u Ciebie niektóre z tych symptomów, natychmiast zgłoś się na badanie. Łagodne, wcześniej wykryte objawy można wyleczyć w domu pod warunkiem zażywania odpoczynku i prawidłowego odżywiania. Nerozpoznane i nieleczone mogą przekształcić się w rzucawkę prowadzącą do konwulsji i śmierci dziecka. Wszystkie poważne dolegliwości przedrzucawkowe trzeba leczyć w szpitalu.

Jeżeli źle sypiasz z powodu ruchów dziecka, które absorbują uwagę lub powodują dyskomfort, chodź na spacer lub bierz kojące kąpiele. Pij ciepłe mleko, napar z kozłka lekarskiego (waleriany) lub herbatę malinową. Lepiej śpi się również po wykonaniu energicznych ćwiczeń w ciągu dnia. Nigdy nie zażywaj tabletek nasennych.

*Chyba istnieje jakiś powód tego braku snu: w końcu praca wre. Bezsenność jest konieczna. Gromadzisz energię na czekające Cię wydarzenia. Pamiętam, że raz o północy, kipiąc energią, przeszukałam cały dom, żeby znaleźć małe sandały, które nosiło kiedyś moje pierwsze dziecko. Dokładnie je wyczyściłam i wypolerowałam dla nowego właściciela. Potem spałam bardzo dobrze.*

Mniej więcej 2-4 tygodnie przed porodem, a czasem nawet wcześniej, główka dziecka wstawia się do miednicy. Nazywane jest to „opuszczeniem się” macicy, ponieważ jej więzadła rozluźniają się, dając Ci więcej miejsca na oddychanie i jedzenie.

Książka *Nasze ciała, nasze życie* jest dostępna w księgarniach w całej Polsce. Może także zostać zamówiona w biurze wydawcy: **Fundacja Współpracy Kobiet NEWW-Polska**, ul. Miszewskiego 17/100, 80-239 Gdańsk, Polska bądź za pośrednictwem strony internetowej [www.neww.org.pl](http://www.neww.org.pl).  
Dodatkowe informacje: tel. 48 58 344 38 53, [neww@neww.org.pl](mailto:neww@neww.org.pl).

Polish edition of *Our Bodies, Ourselves* is available in bookstores in Poland. You can also purchase it online from [www.neww.org.pl](http://www.neww.org.pl) or from the publisher's office: **Network of East/West Women - Polska (NEWW)**, ul. Miszewskiego 17/100, 80-239 Gdańsk, POLAND.  
For more information call 48 58 344 38 53 or write [neww@neww.org.pl](mailto:neww@neww.org.pl).