



CITY CLINIC

BY CIESZYĆ SIĘ ZDROWIEM



# W OCZEKIWANIU NA DZIECKO

Przewodnik dla przyszłych rodziców

## Szanowni Państwo,

Gratulujemy!

Właśnie dowiedzieliście się, że powiększy Wam się rodzina. Przed Wami czas ciąży, dziewięć miesięcy przygotowań na powitanie dziecka.



Zespół lekarzy, położnych i pielęgniarek z City Clinic gorąco pragnie uczestniczyć w tych przygotowaniach. Chcemy Was wspierać, uczyć, pomagać stawać się rodzicami. Jesteśmy specjalistami z wieloletnim doświadczeniem i z zamiłowaniem wykonujemy swoją pracę. Sami też jesteśmy rodzicami, wiemy czym jest dla Was ciąża i pojawienie się nowego członka rodziny.

Proponujemy Paniom opiekę lekarza ginekologa-położnika, który od potwierdzenia ciąży i założenia karty, aż do porodu będzie czuwał nad matką i maleństwem. Zleci konieczne badania, odpowie na nurtujące pytania i wątpliwości.

Z myślą o naszych pacjentkach przygotowaliśmy przestronne gabinety, z wydzieloną częścią przeznaczoną do badania, łazienką oraz wyposażeniem dodatkowym, aby zapewnić maksymalny komfort i poczucie intymności. W City Clinic każda kobieta może oczekiwać indywidualnego podejścia i życzliwego traktowania. Konsultacje lekarskie w City Clinic odbywają się bez presji czasu i otoczenia. Zapraszamy Panie w towarzystwie partnerów i osób bliskich.

W City Clinic proponujemy ciężarnym zajęcia w Szkole Rodzenia oraz konsultacje z zespołem specjalistów: diabetologiem, internistą, stomatologiem, dermatologiem, psychologiem, fizjoterapeutą, dietetykiem, położną laktacyjną.

Naszym pacjentkom pokazujemy, że ciąża to radosny czas oczekiwania na nowego członka rodziny.

Z poważaniem,

Dr Mariusz Wójtowicz  
Ginekolog - położnik  
Prezes Zarządu City Clinic

# KALENDARZ CIĄŻY

## Ile trwa ciąża?

Każdy odpowie - dziewięć miesięcy.

Obecnie przyjmuje się, że ciąża trwa średnio 267 dni, co odpowiada 38 tygodniom, ale położnicy ustalili, że ciąża u kobiety trwa 280 dni, czyli 40 tygodni. Rozbieżności związane są z różną długością cyklu menstruacyjnego oraz trudnością w ustaleniu poczęcia, które może nastąpić od kilku do kilkunastu dni po rozpoczęciu cyklu.

Dlatego za punkt wyjścia przyjmuje się pierwszy dzień ostatniej miesiączki.

A jeśli kobieta nie pamięta lub nie zna daty ostatniego krwawienia, lub cykle były nieregularne?

Wtedy najdokładniej wiek ciążowy określa się w czasie badania USG. Pierwsze takie badanie, wykonane pomiędzy 8-10 tygodniem ciąży, określi precyzyjnie datę porodu. Badania USG wykonywane w starszej ciąży mogą określać inną datę przyjścia dziecka na świat, ale dla lekarza punktem odniesienia będzie data wyznaczona przez pierwsze badanie na początku ciąży.

## Kiedy moje dziecko przyjdzie na świat?

Ustalając termin porodu nie zapominajmy, że tylko niewielki odsetek dzieci rodzi się w wyznaczonym terminie. Poród „o czasie” może nastąpić zarówno 2 tygodnie przed jak i 2 tygodnie po wyznaczonym terminie, wynikającym z ostatniej miesiączki - oba przypadki są normą. Większość dzieci rodzi się w ciągu 7 dni przed lub po przewidywanym terminie porodu.



## GINEKOLOG-POŁOŻNIK



Ginekolog-położnik to lekarz najwyższego zaufania. Lekarz, który bierze odpowiedzialność za kobietę i jej nienarodzone dziecko. Dlatego tak ważną rzeczą jest świadomy wybór lekarza. To z nim przez całą ciążę będziesz rozmawiać, pytać go i rozwiewać wątpliwości. Kontakt i nić porozumienia z położnikiem jest bardzo ważna. Lekarz jest pewnego rodzaju przewodnikiem, który prowadzi Cię, uprzedza o różnych zmianach, pojawiających się w Twoim ciele i psychice, aż doprowadza do szczęśliwego końca - narodzin dziecka.

Należy pamiętać, że lekarz ginekolog-położnik nie leczy wszystkich dolegliwości. W razie przeziębień można skonsultować się z lekarzem pierwszego kontaktu lub internistą.

W City Clinic mamy zespół dziesięciu lekarzy położników, doświadczonych specjalistów, którzy opiekują się kobietami planującymi potomstwo, ciężarnymi, położnicami i młodymi matkami.

Proponujemy pacjentkom opiekę w komfortowych warunkach i kameralnej atmosferze. W naszej klinice możesz liczyć na pełne zrozumienie i empatię.

Współpracujemy z wieloma warszawskimi szpitalami, w tym ze Szpitalem na Solcu, Szpitalem Specjalistycznym Inflancka.



# BADANIA W CIĄŻY

## Ultrasonografia

Badanie USG to nieinwazyjna metoda diagnostyczna, która pozwala na zobrazowanie narządów i tkanek przy pomocy fali ultradźwiękowej.

Badanie USG trójwymiarowe (3D) umożliwia uzyskanie wyraźnego statycznego obrazu dziecka, który jest bardziej czytelny dla obserwujących badanie rodziców. USG 4D dodatkowo jest obrazem trójwymiarowym bezpośrednio śledzącym ruchy dziecka (w czasie rzeczywistym).

W naszej klinice badanie USG jest wykonywane na najnowszej generacji aparacie do diagnostyki ultrasonograficznej **Voluson E8**. Badanie może być zapisywane na płycie DVD.



## Badania USG zalecane w ciąży

### Przed 10 tygodniem ciąży

Badanie wykonuje się sondą przezpochwową. Celem badania jest potwierdzenie obecności ciąży, ocena jej lokalizacji i krotności oraz weryfikacja terminu porodu.

### Między 11 tygodniem a 13 tygodniem i 6 dni

Badanie wykonuje się sondą przezbrzuszną. Celem badania jest wstępna ocena anatomii płodu oraz markerów aberracji chromosomowych (parametrów, na podstawie których oceniamy ryzyko nieprawidłowości genetycznych, takich jak ryzyko wystąpienia zespołu Downa, Edwardsa, Patau). W celu dokładniejszej oceny ryzyka wyżej wymienionych wad, badanie można rozszerzyć o test PAPP-A (z krwi matki).

### Między 18 tygodniem a 22 tygodniem ciąży

Badanie wykonuje się sondą przezbrzuszną. Celem badania jest uwidocznienie i ocena anatomii i narządów płodu pod kątem występowania wad wrodzonych. Dodatkowo można określić przybliżoną masę płodu i wiek ciążowy na podstawie parametrów biometrycznych.

### Między 28 tygodniem a 32 tygodniem ciąży

Badanie wykonuje się sondą przezbrzuszną. Podobnie jak w poprzednim badaniu ocenia się anatomię płodu oraz jego rozwój.

### Po 37 tygodniu ciąży (przedporodowe)

Badanie wykonuje się sondą przezbrzuszną. Celem badania jest ocena wielkości płodu oraz jego dobrostanu.

### Dodatkowe badania USG w ciąży

Czasem lekarz zleca dodatkowe badanie USG w celu oceny długości szyjki macicy (badanie sondą przezpochwową).

## **Badania biochemiczne**

### Badania w pierwszym trymestrze

- Morfologia krwi - wykonywane co miesiąc
- Badanie ogólne moczu - wykonywane co miesiąc
- Poziom glukozy we krwi
- HBs
- HCV
- Przeciwciała: anty-TPO i anty-Rh
- Przeciwciała w kierunku różyczki, toksoplazmozy i cytomegalii
- WR
- TSH
- Grupa krwi i czynnik Rh jeśli nie był określany
- Test na HIV.

Na pierwszej wizycie lekarz potwierdza ciążę, mierzy ciśnienie tętnicze, ustala wagę pacjentki, zaprasza na konsultację stomatologiczną, aby wykluczyć możliwe stany zapalne.

### Badania w drugim trymestrze

- Morfologia krwi - wykonywane co miesiąc
- Badanie ogólne moczu - wykonywane co miesiąc
- Jeśli jest ujemne Rh, powtarza się oznaczenie przeciwciał anty-Rh
- Badanie poziomu glukozy we krwi po obciążeniu 50g lub 75g glukozy

## Badania w III trymestrze ciąży

- Morfologia krwi - wykonywane co miesiąc
- Badanie ogólne moczu - wykonywane co miesiąc
- Jeśli jest ujemne Rh, powtarza się oznaczenie przeciwciał anty-Rh
- Przeciwciała w kierunku toksoplazmozy i cytomegalii, jeśli poprzednie badania wykazały brak odporności
- Posiew z dróg rodnych
- HBs, WR



## **Badanie piersi**

Najlepiej jeśli kobieta stosuje systematyczną samokontrolę i w razie niepokojących zmian zgłosi się do lekarza prowadzącego.

## **Badania prenatalne**

Każde badanie wykonane w ciąży i mające na celu ocenę stanu i zdrowia dziecka jest badaniem prenatalnym. W City Clinic wykonujemy tylko nieinwazyjne badania prenatalne: USG, Test PAPP-A, Test Nifty, Test Potrójny. Pozostałe badania prenatalne tzw. inwazyjne są wykonywane w szpitalach i innych ośrodkach diagnostycznych.

### **Badania prenatalne najczęściej wykonywane w ciąży**

**USG** - co najmniej 3-krotnie

**Test PAPP-A** - zalecany każdej ciężarnej, wskazany dla kobiet po 35 roku życia lub z grupy podwyższonego ryzyka. Bezinwazyjny dla matki i dziecka. Test jest analizą biochemiczną krwi matki (określa się białko ciążowe A i wolne  $\beta$ -hCG). W tym samym czasie wykonywane jest badanie przezierności karkowej płodu za pomocą USG. Na podstawie tych dwóch badań określa się prawdopodobieństwo wystąpienia niektórych wad genetycznych u dziecka. Test jest wykonywany pomiędzy skończonym 11 i 13 tygodniem ciąży.

**Test Nifty** - bezinwazyjny test genetyczny pozwalający wykluczyć trisomie: Zespół Downa (trisomia 21. chromosomu), Zespół Edwardsa (18), Zespół Patau (13). Materiał do badań pobierany jest z krwi matki. Test wykonywany jest we wczesnym okresie ciąży i nie niesie za sobą ryzyka poronienia. Badanie wykonuje się między 12-24 tygodniem ciąży. Wykrywalność: 99%

**Test Potrójny** - bezinwazyjny test zalecany przez PTG, wykonywany z krwi matki pomiędzy 15 i 20 tygodniem ciąży. Test ocenia ryzyko wystąpienia wad i aberracji chromosomowych (Zespół Downa, Zespół Edwardsa, Zespół Patau). Test ten jest znacznie mniej czuły niż test PAPP-A.

### **Badania wykonywane w szpitalu tylko na wyraźne zalecenie lekarza**

**Amniopunkcja** - metoda inwazyjna. Jest to badanie komórek płodu zawartych w płynie owodniowym. Ryzyko poronienia 0,5-2%. Wykrywalność powyżej 99%. Jest to metoda, którą stosuje się tylko u ciężarnych o podwyższonym ryzyku chorób genetycznych.

**Kordocenteza** - metoda inwazyjna, przeprowadzana zwykle około 18 tygodnia ciąży, kiedy u ciężarnej zachodzi konflikt serologiczny i jest podejrzenie anemii u dziecka. Badanie wykonuje lekarz w znieczuleniu miejscowym. Materiał do badania jest pobierany z krwi pępowinowej. Ryzyko poronienia od 1-2%.

**Biopsja trofoblastu** - metoda inwazyjna, polegająca na pobraniu fragmentu kosmówki pod kontrolą USG. Możliwe jest pobieranie kosmówki przez nakłucie igłą powłok brzusznych lub przez cewnik wprowadzany przez szyjkę do macicy. Badanie przeprowadzone między 11 a 14 tygodniem ciąży pozwala na stosunkowo wczesne wykrycie wad płodu. Ryzyko poronienia 0,5-2%.

## **AKTYWNOŚĆ W CIĄŻY**

### **Praca zawodowa**

Kobieta, która dowiaduje się że jest w ciąży nie jest osobą chorą i może wykonywać codzienne aktywności zawodowe, jeśli tylko nie ma przeciwwskazań medycznych. Jeśli nie ma dolegliwości, które uniemożliwiają normalne funkcjonowanie w życiu zawodowym, przyszła mama może chodzić do pracy.

Zdarza się, że początki są bardzo trudne, kobieta czuje się senna, nie może się skoncentrować na pracy lub męczą ją nudności. W takich wypadkach lekarz prowadzący może dać kilka dni zwolnienia.



Jeśli nie występuje zagrożenie ciąży i przyszła mama czuje się dobrze to nie ma potrzeby, aby przebywała na zwolnieniu lekarskim. Ciągłe przebywanie w domu sprzyja obniżeniu aktywności ruchowej i znacznemu zwiększeniu wagi, ponieważ większość pań odczuwa wzmożone zachcianki ciążowe i dużo częściej podjada mniejsze lub większe przekąski.

## Aktywność fizyczna

Jeśli kobieta przed ciążą była sprawna i aktywna fizycznie, a lekarz prowadzący nie będzie widział przeciwwskazań, można uprawiać różnego rodzaju aktywność ruchową, dostosowaną do aktualnego stanu zdrowia. Nie należy natomiast rozpoczynać nowych aktywności ruchowych, których nie uprawiało się przed ciążą np. ciężarna zapisuje się na zajęcia z aerobiku.

Ważne jest aby podczas zajęć ruchowych przyszła mama nie odczuwała nadmiernego zmęczenia, bo to może świadczyć, że taki wysiłek był zbyt duży.

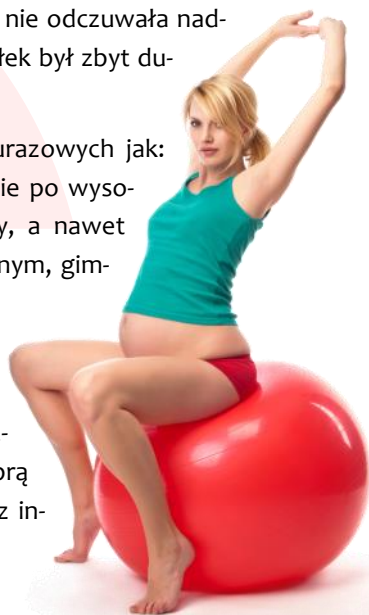
W czasie ciąży unikać należy sportów wyczynowych i urazowych jak: jazda na nartach, sprint, maraton, wspinaczka i chodzenie po wysokich górach. Natomiast zalecane jest pływanie, spacer, a nawet marsz, ale niezbyt forsowny, jazda na rowerze stacjonarnym, gimnastyka i yoga dla ciężarnych.

Uczestnictwo w zorganizowanych zajęciach jest najkorzystniejsze dla przyszłej mamy, ponieważ motywuje do prawidłowego wykonywania ćwiczeń, daje systematyczność i powtarzalność, a co za tym idzie - trwałe efekty i dobrą kondycję. Daje także możliwość nawiązania znajomości z innymi ciężarnymi uczestniczącymi w zajęciach.

## Współżycie seksualne

Jeśli nie istnieją przeciwwskazania natury medycznej np. ciąża jest zagrożona lub ciężarna odczuwa silne bóle w podbrzuszu czy plam, współżycie jest dozwolone i korzystne dla przyszłych rodziców. Daje poczucie przyjemności i odprężenia, ale przede wszystkim wzmacnia więź. Warto wybierać pozycje z płytką penetracją i nie wymagające zbyt dużego wysiłku fizycznego.

Wiele położnych zaleca parom współżycie w okolicach przewidywanego porodu. Prostaglandyny zawarte w spermie mogą przyczynić się do akcji skurczowej macicy.



## DIETA W CIĄŻY

Ciąża to czas zachcianek, związanych ze zmianami hormonalnymi. Jednego dnia śledzie, drugiego tylko owoce, a za tydzień tylko mleko. Huśtawki związane z preferencjami smakowymi to normalny stan u ciężarnych, szczególnie widoczny w pierwszym trymestrze ciąży.

Ważne jest, aby Twoja dieta była zbilansowana i dostarczała niezbędnych składników odżywczych dla Ciebie i rozwijającego się maluszka. Na pewno nie jedz za dwoje. To dawne przekonanie niestety pokutuje do dzisiaj, niosąc ze sobą zagrożenie nadwagą czy otyłością, które w konsekwencji mogą być przyczyną cukrzycy ciężarnych. U ciężarnych, dzięki wysokiemu poziomowi estrogenów, naturalnie wzrasta odkładanie się tłuszczu, co powoduje zmianę w wyglądzie i składzie ciała.

Pamiętaj - jaka jest twoja dieta, taki jest Twój wygląd i rozwój Twojego dziecka. Odpowiednio dobrane składniki mogą Cię uchronić przed cellulitem, a nawet rozstępami. Niedobory w Twojej diecie będą widoczne w stanie Twojej skóry, włosów i paznokci, ponieważ niezbędne składniki, których nie dostarczysz z pożywieniem, rosnące dziecko będzie pobierało od Ciebie.

**Kobieta ciężarna potrzebuje tylko o około 500 kcal na dobę więcej niż przed ciążą.**

Jest to średnio jeden posiłek więcej. Wahania wagi podczas ciąży są indywidualne. Przeciętnie kobieta może zwiększyć swoją masę ciała sprzed ciąży o ok. 20%. Jeśli przed ciążą ważyła 60 kg to bezpiecznie może przytyć około 12 kg. Średnie przybieranie na wadze można podzielić na trymestry:

- I trymestr: od 0,5 kg do 2 kg
- II trymestr: około 0,5 kg/tydzień
- III trymestr: przybór wagi jest znikomy. Końcowy przyrost wagi to około 12 kg

**Pamiętaj o warzywach i owocach.** Dodawaj je do każdego posiłku w ciągu dnia. Pamiętaj jednak aby nie wybierać owoców zbyt dojrzałych i nie rozgotowywać warzyw.

Ważna jest rola **białka**, które zapewni mamie prawidłową gospodarkę hormonalną, zaś dla dziecka stanowi główny budulec. Postaw na nabiał i chude mięso. Unikaj mięs tłustych i smażonych. Zamiast tego jedz potrawy gotowane, duszone i pieczone.

**Węglowodany** to energia i zapas dla przyszłej mamy. Dzięki węglowodanom dziecko prawidłowo rozwija się i rośnie. Najlepsza energia pochodzi z kasz i ryżu, jeśli tylko ugotujemy je al dente. Wówczas energia uwalniana jest stopniowo i unikamy wahań

glukozy. Warto pamiętać też o ciemnym pieczywie, które jest źródłem węglowodanów, ale również tak potrzebnego **błonnik**.

**Tłuszcze** są niezbędne do prawidłowego rozwoju dziecka. Pamiętajmy, że tłuszcze zwierzęce są znacznie mniej korzystne niż tłuszcze roślinne. Dlatego w diecie powinna być przewaga oleju lub oliwy zamiast margaryn i masła. Tłuste mięso najlepiej zastąpić rybami, które są źródłem **NNKT** - niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych.

**Wapń, żelazo i kwas foliowy** - w ciąży szczególnie wzrasta na nie zapotrzebowanie, dlatego warto zwiększyć ich podaż w codziennym jadłospisie.

### **Zapamiętaj!**

- Jedz zawsze świeże pokarmy (zwiędłe lub z małą plamką wyrzuć!)
- Jedz pokarmy jak najmniej przetworzone
- Staraj się wybierać rodzime potrawy, owoce i warzywa, ogranicz żywność sprowadzaną z zagranicy
- Jedz pokarmy bez konserwantów
- Wybieraj pożywienie możliwie bez dodatków sztucznych np. barwników
- Ogranicz sól. Zamiast tego używaj ziół np. majeranku, kopru czy tymianku
- Unikaj dań ciężkostrawnych i wzdymających
- Wyeliminuj alkohol - pamiętaj, że alkohol jest również zawarty w niektórych słodkach np. tortach, karmelkach, truflach,
- Pij! Najlepiej wodę niegazowaną, słabą herbatę, herbatki ziołowe, świeże soki naturalne
- Uzupełnij dietę fermentowanymi produktami mlecznymi np. kefir czy jogurt

Specjalista dietetyk doradzi jak zapobiegać dolegliwościom takim jak zgaga czy zaparcia, które towarzyszą prawie każdej ciężarnej. Po porodzie pomoże przygotować dietę matki karmiącej, podpowie jakie składniki dobrać aby nie szkodzić dziecku i odpowiednio odżywić matkę.

Jak zdrowo i smacznie się odżywiać w ciąży, czego unikać, jak przygotować posiłki - te i inne pytania możesz zadać na konsultacji dietetycznej.

W przypadku cukrzycy ciąży położnik może zalecić opracowanie dla ciężarnej specjalnych zaleceń, dzięki którym będzie utrzymany właściwy poziom glukozy.

## STOMATOLOG

Jeśli robisz przegląd stomatologiczny raz na pół roku i wszystkie ubytki masz wyleczone, to nie ma obaw, nic Ci nie grozi. Natomiast jeśli dawno nie widziałas się ze swoim stomatologiem, to najwyższy czas umówić się na wizytę.

Stany zapalne w jamie ustnej mogą być przyczyną poważnych infekcji w całym organizmie, a nawet przyczynić się do poronienia lub przedwczesnego porodu.

Ciężarne są szczególnie narażone na próchnicę, ponieważ ciągłe podjadanie, szczególnie kwaśnych smakołyków, zmienia pH jamy ustnej, co sprzyja namnażaniu i rozwojowi bakterii.

W pierwszym trymestrze szczególnie męczące są nudności i wymioty, które też mogą być czynnikiem sprzyjającym infekcjom.



U ciężarnych najczęstszymi przypadłościami są: stany zapalne dziąseł, próchnica, paradontoza i guzki na dziąsłach zwane ziarniakami ciężarnych. Większość kłopotów spowodowana jest zmianami hormonalnymi, dlatego będąc w ciąży należy szczególnie dbać o higienę jamy ustnej.

Niezwykle ważne jest wyleczenie ubytków w zębach, usunięcie kamienia nazębnego, wyleczenie stanów zapalnych dziąseł i błon śluzowych jamy ustnej.

Jeśli jesteś w ciąży, nie zwlekaj z wyleczeniem zębów, zrób to jak najszybciej. Nie musisz się bać, nie ma przeciwwskazań do leczenia w znieczuleniu, a jeśli zajdzie taka potrzeba również można dokonać ekstrakcji. Możesz również poczynić protetyczne uzupełnienie ubytków. Unikaj jedynie prześwietleń, ponieważ może to zaszkodzić dziecku.

Każda ciężarna powinna umówić się do higienistki stomatologicznej na wykonanie całkowitej higieny jamy ustnej z wyczyszczeniem, piaskowaniem i polerowaniem oraz dodatkowo może zabezpieczyć zęby fluorem.

W City Clinic pracuje zespół doświadczonych stomatologów, ortodonta i higienistka, którzy pomogą zadbać o jamę ustną, żebyś nie tylko w ciąży mogła cieszyć się pięknym uśmiechem.

## POŁOŻNA

Położna to - obok lekarza prowadzącego - druga bardzo ważna osoba i Twoje wsparcie w trudnych chwilach. Zawód położnej wykonują kobiety z powołaniem, kochające swoją pracę, które codziennie widzą cud narodzin i wiedzą jak zaopiekować się matką po porodzie.

Pierwsze kontakty z położną możesz nawiązać już w Szkole Rodzenia. Dowiedzieć się czy pracuje na Sali porodowej lub ma kogoś godnego polecenia. Warto przy porodzie mieć położną tylko dla siebie, która będzie miała czas, zrobi masaż czy pomoże się zrelaksować. Komfort własnej położnej jest nieoceniony.

Jeśli już wybrałaś sobie położną, spotkaj się z nią przed porodem, powiedz czego oczekujesz, jaka jesteś, pokaż jej swój plan porodu. Razem wybierzcie się na salę porodową, zobacz jak wygląda miejsce gdzie przyjdzie na świat Twoje dziecko. Sprawdź czy dopasujecie się do siebie, czy odpowiada Ci jej sposób bycia, aby w trakcie porodu uniknąć rozczarowań. To ważne, bo razem stworzycie zgrany duet porodowy. Położna to Twój przewodnik, nie tylko podczas porodu, ale także w nowym dla Ciebie świecie - świecie rodziców. Pokaże jak przystawić prawidłowo dziecko do piersi, jak bezpiecznie wziąć na ręce malucha, czy też jak ubrać małe ciało.

Możecie także umówić się na wizytę patronażową w domu, gdzie położna zobaczy jak sobie radzicie w naturalnym środowisku.

### Położna laktacyjna

Położna laktacyjna jest doskonałym wsparciem dla mamy i dziecka. Pokaże techniki przystawiania dziecka do piersi, nauczy opornego maluszka ssać. Pomoże znaleźć optymalną dla mamy i dziecka pozycję do karmienia. Położna laktacyjna pokazuje sposoby jak radzić sobie z nawałem pokarmu, szczególnie w początkowej fazie karmienia, kiedy noworodek i mama dopiero zaczynają tworzyć zgrany zespół. Położna laktacyjna jest bardzo pomocna kiedy bolą piersi i nastąpił zastój pokarmu, kiedy dziecko źle ssa, czy też gdy mama ma bolesne brodawki lub cierpi z powodu zapalenia piersi. Jeśli zanika Ci pokarm, położna laktacyjna pomaga w relaksacji.

Porady mogą odbywać się w klinice i w domu u pacjenta.



## SZKOŁA RODZENIA

Proponujemy Państwu zajęcia w Szkole Rodzenia, która jest praktycznym poradnictwem dla przyszłych rodziców. Chcemy przekazać wiedzę, która będzie przydatna w codziennym życiu z noworodkiem.

Blok zajęć w Szkole Rodzenia to 7 zajęć - wykładów i ćwiczeń, dzięki którym nabierze Państwo praktyki i pewności w pielęgnacji maleństwa. Pokażemy jak radzić sobie z codzienną opieką noworodka. Dowiecie się, jak w sposób aktywny i świadomy przeżyć poród. Przygotowujemy do karmienia piersią. Nie boimy się mówić o emocjach, o więziach w rodzinie, o wsparciu mężczyzny dla kobiety w ciąży i rodzącej.

Zajęcia są prowadzone w małych kameralnych grupach, aby każdy mógł jak najwięcej skorzystać. Zajęcia w Szkole Rodzenia, to też wymiana doświadczeń i poglądów, możliwość zadawania pytań specjalistom, którzy prowadzą kolejne zajęcia tematyczne. W zależności od potrzeb pary mogą pogłębiać wiedzę, umawiając się na indywidualną wizytę ze specjalistą.

Na zajęcia w Szkole rodzenia zapraszamy pary w drugiej połowie ciąży, już od 22 tygodnia ciąży. W wykładach uczestniczą kobieta i ojciec dziecka lub osoba towarzysząca.

Aby móc ćwiczyć ciężarna powinna przynieść zaświadczenie od lekarza prowadzącego, że nie ma przeciwwskazań do lekkich ćwiczeń fizycznych. Ćwiczenia wykonywane pod czujnym okiem fizjoterapeuty pomogą poprawić sprawność fizyczną ciężarnej i przygotować mięśnie do porodu, co owocuje znacznie szybszym powrotem do formy po porodzie.

Dla bardzo zabieganych przyszłych rodziców możemy zaproponować kursy weekendowe, które w szybki i przystępny sposób pomogą przygotować się do porodu i sprostania obowiązkom rodzicielskim. Takie kursy prowadzone są przez doświadczoną położną, która pracuje na sali porodowej w jednym z rekomendowanych przez nas szpitali.



## PSYCHOLOG



Specjalista psycholog jest wsparciem dla przyszłych rodziców. Pomaga przygotować się kobiecie do roli matki i mężczyźnie do roli ojca. Uprzedza o zmianach, które zajądą w życiu rodziny wraz z pojawieniem się maleństwa, realnie przedstawi obowiązki wynikające z roli bycia rodzicem. Psycholog pokaże sposoby radzenia sobie z huśtawką nastrojów

w ciąży i po porodzie, podpowie jak poradzić sobie z *Baby Blues*. Doradzi gdzie szukać wsparcia w trudnych, pierwszych dniach w domu i jak radzić sobie z rodziną, która chce codziennie oglądać maluszka, kiedy młodzi rodzice potrzebują spokoju.

Dla przyszłych ojców na pewno ważne jest wsparcie w nowej roli bycia głową rodziny, przejęcia odpowiedzialności za partnerkę i nowonarodzone dziecko.

Psycholog pomoże również przygotować starsze dziecko na powitanie brata czy siostry.

W City Clinic rodziców wspiera psycholog kliniczny z wieloletnim doświadczeniem.

## FIZJOTERAPEUTA

W czasie ciąży wiele kobiet skarży się na bóle pleców, nóg i ogólne poczucie ciężkości. Zdarza się, że ciężarna nie może się schylać, a wejście na schody to wyzwanie nie do pokonania. Związane jest to z dużym przyrostem wagi i przegięciem do przodu, które obciąża głównie kręgosłup. W takich wypadkach konieczna jest pomoc specjalisty - fizjoterapeuty, który stosując metodę terapii manualnej przynosi ulgę ciężarnym. Często fizjoterapia jest jedynym lekarstwem, ponieważ inne formy terapii są niedozwolone w ciąży.



## CIESZ SIĘ URODĄ W CIĄŻY

Uroda w ciąży zależy w dużej mierze od samej kobiety. Pamiętaj o kilku zasadach:

- **Sen** to Twój wielki sprzymierzeniec - daje odświeżenie dla ciała i umysłu, sprawia że twarz jest wypoczęta i jaśnieje.
- **Dieta** - lekkostrawna, z ograniczeniem słodczy pozwala zachować odpowiednią wagę i sprzyja pięknej cerze
- **Napoje** - im więcej pijesz wody niegazowanej tym lepiej nawilżasz swoją skórę i naturalnie oczyszczasz się z toksyn. W czasie ciąży powinnaś zdecydowanie zrezygnować z mocnej kawy czy herbaty, zamiast nich wybierz herbaty ziołowe, poprawiające trawienie i usprawniające metabolizm np. herbata miętowa czy z kopru włoskiego.
- **Aktywność ruchowa** - sprzyja poprawie krążenia, dotlenia organizmu. Dzięki umiarkowanemu codziennemu ruchowi możesz zapobiegać cellulitowi, wzmacniasz mięśnie i poprawiasz ogólną sprawność.
- **Unikaj przemęczenia** - ciąża to czas dla Ciebie, praca i inne obowiązki powinny być na drugim planie. Twój organizm wykonuje codziennie duży wysiłek i przygotowuje się do nowej, wymagającej roli rodzica. Zatem pamiętaj o zwolnieniu tempa życia.

Piękniejesz dzięki hormonom - **estrogenom**. To naturalny kosmetyk, który natura funduje każdej ciężarnej. Estrogeny wygładzają skórę twarzy, a nawet zmarszczki (można powiedzieć, że jest to naturalny lifting) i pobudzają do pracy mieszki włosowe, co widać w ilości i gęstości włosów. Dzięki estrogenom skóra na całym ciele staje się bardziej elastyczna i podatna na rozciąganie.

### Twarz

Ciąża to świetny czas dla Pań o cerze tłustej i mieszanej, ponieważ zmniejsza się produkcja sebum, gruczoły łojowe nie są tak aktywne. Wypryski i przebarwienia pojawiają się coraz rzadziej, po prostu twarz jaśnieje. Natomiast u pań o skórze wrażliwej ze skłonnościami do podrażnień, alergii i przesuszania ciąża może się okazać czasem trudnym, ponieważ skłonności mogą się nasilać. Szczególnie polecane jest częste, nawet kilkukrotne w ciągu dnia, nawilżanie odpowiednimi kremami, dobranymi przez specjalistę (dermatologa lub kosmetologa).



## Ciało

Ciężarna, która jest aktywna i przybiera na wadze w normie, zazwyczaj nie ma kłopotu żeby cieszyć się pięknym ciałem. Ważna jest codzienna kosmetyka:

- Używaj 2 razy dziennie balsamu lub olejku aby nawilżyć skórę i poprawić jej krążenie. Codzienny masaż uelastycznia skórę, zmniejszając ryzyko powstania rozstępów. Miejsca szczególnie narażone na zmiany - brzuch, piersi, uda i pośladki - potraktuj z wyjątkową pieczołowitością.
- Jeśli puchną Ci stopy, możesz używać żelu chłodzącego lub przetrzeć stopy i kostki kostką lodu zawiniętą w ściereczkę - to na pewno przyniesie ulgę. Aby cieszyć się pięknymi stopami warto wybrać się do fachowca - podologa, który odpowiednio zadba o skórę i paznokcie oraz zrobi masaż. Stopy w ciąży są szczególnie obciążone, dlatego należy im się specjalne traktowanie.
- Kosmetyki myjące (mydła, żele pod prysznic) - wybierz te z naturalnych składników, które nie powodują podrażnień i są wzbogacone w witaminy A+E.
- Szampon i odżywka - również polecane są z naturalnych składników, szczególnie jeśli farbujesz włosy lub robisz trwałą. U kobiet ze skłonnością do skóry wrażliwej może dojść do przesuszenia skóry głowy, która może zacząć się łuszczyć, co przypomina nieco łupież. Poradź się specjalisty jaki szampon jest dla Ciebie najlepszy, jaką maskę użyć aby właściwie nawilżyć skórę.
- Peelingi - możesz robić je w domu z preparatów dostępnych w drogeriach lub wybrać się do gabinetu kosmetycznego. Każdej kobiecie przyda się złuszczenie martwego naskórka, aby skóra była piękna i zdrowa.
- Aby zapobiec cellulitowi, powinnaś unikać tłustych i smażonych potraw. Pij dużo płynów. Możesz też używać preparatów, które zapobiegają powstawaniu pomarańczowej skórki. O wybór poproś specjalistę, który dobierze Ci odpowiedni kosmetyk dla kobiety w ciąży.

W czasie ciąży dbaj o swoje ciało w sposób szczególny, nie obciążaj go zbyt dużą wagą ponieważ dodatkowy ciężar, który dźwigasz jest obciążeniem dla kręgosłupa, stawów i więzadeł. Zbyt duża waga jest też znacznym obciążeniem dla włókien kolagenowych i elastynowych, co może być przyczyną rozstępów i sprzyja cellulitowi.

## CO ZABRAĆ DO SZPITALA

Rzeczy, które będziesz chciała zabrać ze sobą do szpitala, należy przygotować wcześniej, w okolicach 36 tygodnia ciąży. Wybierz wygodną, niezbyt dużą torbę, która zmieści się pod szpitalnym łóżkiem. Zanim zaczniesz się pakować dowiedz się czy szpital, w którym zamierzasz rodzić udostępnia zalecaną listę rzeczy potrzebnych podczas pobytu. Tylko niewielki procent porodów odbywa się w wyznaczonym terminie, dlatego lepiej będzie, gdy spakujesz się zawczasu. Jeśli sytuacja Cię zaskoczy, w pośpiechu trudno będzie znaleźć wszystko co potrzebne, łatwo zapomnieć o czymś ważnym.

### Potrzebne dokumenty

- Karta ciąży
- dowód tożsamości (dowód lub paszport)
- oryginały wyników badań z okresu ciąży (grupa krwi i Rh, morfologia i badanie moczu, HBS, WR, wyniki badań USG)
- istotne wyniki badań czy konsultacji: kardiologiczna, okulistyczna, internistyczna, stomatologiczna
- wynik posiewu w kierunku GBS
- wypisy z pobytów w szpitalu (jeśli byłaś hospitalizowana w czasie ciąży)
- ubezpieczenie
- skierowanie do szpitala (jeśli zostało wydane)
- NIP i adres pracodawcy lub NIP własny (w przypadku prowadzenia własnej działalności gospodarczej)



### To może się przydać

- twój NIP oraz PESEL
- nazwa, adres oraz NIP pracodawcy ojca dziecka,
- dokładne dane (imię, nazwisko, adres, telefon) osoby, którą należy powiadomić w razie konieczności.

## To powinnaś wziąć

- koszulę do porodu, taką którą spieszysz na straty
- dwie koszule rozpinane z przodu
- przybory toaletowe
- ręczniki
- biustonosz dla karmiących
- majtki flizelinowe - jednorazowe
- klapki pod prysznic
- cienki szlafrok
- podpaski maxi
- woda niegazowana
- monety do automatu na napoje lub TV w pokoju szpitalnym
- telefon komórkowy (nie zapomnij o ładowarce)
- wyprawkę dla dziecka (śpioszki, pampersy, kocyk)

## GDY DZIECKO JUŻ SIĘ URODZI

W City Clinic zapewniamy Twojemu dziecku kompleksową opiekę medyczną począwszy od narodzin, aż do uzyskania pełnoletności. Czuwamy nad prawidłowym rozwojem, leczymy poważne choroby i zwykłe infekcje, zapobiegamy wadom rozwojowym i chorobom cywilizacyjnym. Dajemy cenne wskazówki jak wychować zdrowe i szczęśliwe dziecko, dając tym samym poczucie bezpieczeństwa rodzicom i ich latorośli.

Zachęcamy do wyboru pediatry i wstępnej wizyty jeszcze przed urodzeniem się dziecka. Zapraszamy również do zapoznania się z informacjami zawartymi w naszym Przewodniku Dla Rodziców



City Clinic  
ul. Popularna 62A  
02-473 Warszawa

Zapraszamy w godzinach:  
pn. - pt.: 8:00 - 21:00  
sob.: 9:00 - 15:00

tel. 22 863 90 69  
tel. 790 267 888  
info@cityclinic.pl  
www.cityclinic.pl

**W City Clinic opiekujemy się dziećmi już od pierwszych dni życia. Zapewniamy:**

- **Pełną opiekę pediatryczną**
- **Konsultacje specjalistów -  
neurologa, alergologa, laryngologa, dermatologa,  
chirurga, stomatologa, ortodonta, pulmonologa,  
rehabilitanta dziecięcego, dietetyka, logopedy,  
psychologa**
- **Szeroki zakres badań laboratoryjnych już od  
pierwszych dni życia**
- **USG w pełnym zakresie**
- **Szczepienia ochronne i bilanse**



**CITY CLINIC**

BY CIESZYĆ SIĘ ZDROWIEM