

# Będziemy mieli



Ekspert ZDROWIA:  
położna **Anna Sapiejewska**  
zwyciężczyni konkursu  
i Ambasadorka kampanii „Polożna na medal”

Od czasu, kiedy oczekiwałaś dziecka, sporo się zmieniło. Warto nieco odświeżyć swoją wiedzę. Prostujemy najczęściej powtarzane fałszywe poglądy na temat tego co wolno, a czego nie podczas ciąży.

Tekst: Katarzyna Hubicz

**C**iążowe przesady zna chyba każdy – to, że kobiecie w ciąży nie wolno nosić korali, by pępowina nie okręciła się wokół szyi dziecka, czy powinna przysłuchiwać się tylko ładnym dzieciom (by jej dziecko też takie było) to oczywista bzdura. Ale co innego przesady, biorące się z zabobonów, a co innego mity, przy których mamy do czynienia z niewiedzą i przekłamaniami, mogącymi mieć wpływ na zdrowie przyszłej mamy i jej dziecka. Jeśli twoja córka lub synowa spodziewa się dziecka, warto wiedzieć, co jest takim mitem.

## Śpij na wznak?

Dla ciężarnej nie jest to najlepsza pozycja do snu, zwłaszcza w II i III trymestrze. Macica uciska wtedy jelita, kręgosłup i żyły, którymi krew z dolnej połowy ciała dopływa do serca. Rano bolą plecy, po pewnym czasie przyszłej mamie mogą też zacząć dokuczać hemoroidy, gdyż ucisk na jelita źle wpływa na pracę układu pokarmowego. Najlepiej spać na boku – krew wówczas krąży bez przeszkód. Ponieważ w tej pozycji nerki pracują sprawniej, po nocy powinny zniknąć obrzęki.



## Jedz za dwoje?

To chyba najpopularniejszy mit ciąży. Trzeba jeść – ale dla dwojga. Dieta kobiety, która spodziewa się dziecka, powinna być bogata w witaminy i minerały – a tylko nieznacznie bogatsza w kalorie. Dopiero w drugim i trzecim trymestrze dzienna ilość energii powinna być większa o ok. 300 kcal (to równowartość jednego niedużego posiłku). Nie trzeba, a nawet nie wolno jeść na zapas – kobiecie, która przytyje więcej niż 12 kg, trudniej jest urodzić, a potem wrócić do dawnej sylwetki. W diecie nie powinno zabraknąć warzyw, ryb, mięsa dobrej jakości, owoców, produktów pełnoziarnistych. Lepiej za to unikać dań gotowych, wysoko przetworzonych, konserw, a także słodczy.

# wnuka

CZ. 1

## Nie łykaj żadnych tabletek?

Suplementy są cennym uzupełnieniem diety, bo dostarczają składników, o które trudno w pożywieniu. Przyszła mama już od początku ciąży, a najlepiej jeszcze nim w nią zajdzie, powinna przyjmować kwas foliowy, którego pozytywne działanie na płód zostało naukowo udowodnione. Ważne są jeszcze trzy składniki: kwas DHA, witamina D oraz jod. Każdy z nich jest ważny dla rozwoju płodu i dla zdrowia przyszłej mamy, a dodatkowo kwas DHA ma znaczenie także dla ciąży, gdyż zapobiega przedwczesnemu porodowi. Kobiety, u których występuje ryzyko takiego porodu, powinny przyjmować 1000 mg DHA dziennie.

## Nie kąp się w wannie?

Można się kąpać – ważne jest nie miejsce, lecz temperatura wody, która nie powinna przekraczać 37°C. Wyższa grozi zasłabnięciem, jest też groźna dla łożyska, które może się odkleić.

## Lampka wina jest OK?

Są lekarze, którzy dają ciężarnym zielone światło dla alkoholu, zezwalając na picie jego niewielkich ilości „dla zdrowia”. Jednak wyniki badań są bezlitosne: dzieci, które w życiu płodowym miały kontakt z alkoholem, mają niższą odporność, gorzej się rozwijają, słabiej radzą sobie z nauką, często też są nadpobudliwe. Najpoważniejszą konsekwencją picia alkoholu w ciąży jest FAS, czyli płodowy zespół alkoholowy. Ponieważ nie wiadomo, ile lampek wina trzeba wypić, by zniszczeniu uległy komórki tworzące centralną część mózgu i twarz płodu, lepiej nie ryzykować, i w ciąży nie sięgać po żadne trunki.

# Mity o ciąży

## Nie uprawiaj sportów?

Nie ma przeciwwskazań do aktywności fizycznej, jeśli ciąża zdrowo się rozwija. Udowodniono, że ruch w trakcie ciąży ma same zalety: ułatwia późniejszy poród, poprawia nastrój, kondycję, krążenie, zapobiega też wielu typowym dolegliwościom, np. bólowi pleców, nadciśnieniu, obrzękom czy problemom z oddychaniem wywołanym uciskiem na przeponę. Zalecane jest zwłaszcza pływanie. Ciężarna, która ćwiczyła przed ciążą, może sobie pozwolić na bardziej intensywny wysiłek, niż ta przyszła mama, która wcześniej nie była zbyt aktywna.

## Drobna mama musi mieć cesarkę?

Sylwetka nie ma wpływu na rodzaj porodu ani na jego przebieg. To, czy poród odbędzie się siłami natury, czy skończy cięciem, zależy od wielu czynników, w tym od budowy wewnętrznej. Najważniejsze kryteria to wielkość miednicy kostnej (czyli części kanału rodnego) oraz główki płodu, która musi dopasować się do miednicy. Ważna jest też elastyczność więzadeł miednicy. Nawet wąskie biodra nie muszą oznaczać tego, że kanał rodny jest zbyt wąski – w okresie życia płodowego dzieci zwykle dostosowują się do przestrzeni, jaką mają do dyspozycji. Bardzo rzadko zdarza się więc, że mama drobnej budowy nosi duże dziecko. Wreszcie, w trakcie porodu kość ogonowa odgina się o ok. 1 cm, co też ma znaczenie, bo dzięki temu jest więcej miejsca.