



*Razem przez 40 tygodni*

T40gether

# Spis treści

1. Wstęp.....	2
2. Poznajmy się.....	3
3. Część I - Pierwsze tygodnie ciąży.....	5
a. Wyznaczanie terminu porodu.....	6
b. Wysokość dna macicy w ciąży.....	7
c. Pierwsza wizyta u ginekologa lub położnej.....	8
d. O co będzie pytać lekarz lub położna?.....	9
e. Badania zlecane na pierwszej wizycie.....	10
f. Objawy wczesnej ciąży.....	11
g. Ciąża z perspektywy partnera .....	13
h. Kosmetyki, zabiegi i pielęgnacja w ciąży.....	14
i. Gdzie szukać rzetelnych informacji?.....	17
j. Podróż samolotem.....	17
k. Sport.....	18
l. Najważniejsze ograniczenia.....	19
m. Zalecane suplementy w ciąży.....	20
n. Rozwój dziecka do 10. tygodnia .....	22
4. Część II - 11 - 20 tydzień ciąży.....	23
a. Badania USG.....	24
b. Wizyta u stomatologa.....	26
c. Wizyta u fizjoterapeuty uroginekologicznego.....	26
d. Pierwsze ruchy dziecka.....	27
e. Leżenie na brzuchu.....	29
f. Jak prawidłowo oddawać mocz?.....	29
g. Akt uznania ojcostwa.....	30
h. Rozwój dziecka 11 - 20 tydzień.....	31
5. Część III - 21 - 30 tydzień ciąży.....	33
a. Edukacja przedporodowa.....	34
b. Test obciążenia glukozą.....	35
c. Immunoglobulina - czy powinnam ją otrzymać?.....	36
d. Szczepienia w ciąży.....	36
e. "Reżim łóżkowy" .....	38
f. Przyrost masy ciała.....	39
g. Mięśnie dna miednicy.....	41
h. Rozwój dziecka 21 - 30 tydzień.....	42
6. Część IV - 31 - 40 tydzień ciąży.....	43
a. GBS - co to takiego?.....	44
b. Przygotowanie krocza do porodu.....	45
c. Zwiastuny porodu.....	47
d. Skurcze przepowiadające.....	48
e. Pierwsze KTG.....	49
f. Kiedy spakować torbę do porodu?.....	50
g. Plan porodu.....	50
h. Rozwój dziecka 31 - 40 tydzień.....	51
7. Zmieniające się odczucia kobiety według trymestrów..	52
8. Zakończenie.....	55



## Wstęp

Cześć!

Bardzo nam miło, że wybrałaś naszego e-booka. Jako że poszerzamy wiedzę okołoporodową, tutaj chciałybyśmy skupić się na temacie ciąży. Pracując na co dzień w szpitalu i innych placówkach medycznych, zauważyliśmy chęć i potrzebę zwiększenia wiedzy oraz przygotowania do ciąży wśród kobiet. Zanim zdecydowałyśmy się na napisanie e-booka, rozpoczęłyśmy od spotkań z kobietami w formie online, gdzie omawiałyśmy tematykę ciąży, porodu, połogu, wyprawki, karmienia piersią oraz noworodka. Jeśli Ty również czujesz, że chcesz zgłębić ten temat - zapraszamy na nasze spotkania „Razem przez 40 tygodni”.

**[Link do strony - t40gether.com](https://t40gether.com)**

Naszym celem było zebranie najważniejszych informacji o przebiegu ciąży oraz uwzględnienie zagadnień medycznych, z którymi spotkasz się podczas całego jej trwania.

E-book podzielony jest w sumie na 4 części, w których omawiamy poszczególne tygodnie.

Dla ułatwienia Ci odnalezienia się w tym okresie, stworzyłyśmy krótką check listę, na której możesz odhaczać kolejne etapy ciąży.



CHECK  
LISTA



Miłego czytania :)



## Poznajmy się



*To my - Dominika i Oliwia, jesteśmy położnymi. Poznałyśmy się na studiach licencjackich, które zakończyłyśmy w 2017 roku, a nasza przyjaźń zaowocowała projektem, z którego jesteśmy bardzo dumne. Od roku 2021 wspólnie działamy pod nazwą T40gether. Zapewniamy kobietom sprzyjające środowisko w nabywaniu wiedzy okołoporodowej. Poruszamy tematy z zakresu ciąży, porodu, połogu, noworodka oraz karmienia piersią. Poszerzanie wiedzy i nabywanie praktycznych doświadczeń zawsze stanowiły podstawę naszej działalności. Naszą misją jest odczarowanie dzisiejszego położnictwa, stworzenie kobietom środowiska wsparcia i miejsca rzetelnych informacji. Dziękujemy, że jesteś z nami!*





## **Oliwia Olszewska**



*Położna, aktywna zawodowo. Po zakończeniu studiów zafascynowana salą porodową, na której pracuje po dziś dzień, spełnia się towarzysząc kobietom w okresie okołoporodowym. Każdą swoją pacjentkę traktuje bardzo indywidualnie zawsze powtarzając, że to ona jako położna jest całym sercem dla pacjentki. Chętnie dzieli się swoją wiedzą i stawia na rozwój osobisty. Obecnie jest w trakcie specjalizacji ginekologiczno-położniczej.*

*Prywatnie: młoda mama, narzeczoną, kocha zwierzęta, muzykę i podróże, pasjonatka wyczynów ekstremalnych i rozwoju osobistego.*

## **Dominika Walkowiak**



*Położna, aktywna zawodowo. Swoją przygodę rozpoczęła na oddziale położniczym, opiekując się kobietami po porodach i noworodkami. Doświadczenie zawodowe zbierała pracując także z kobietami, których cięższe były powikłane oraz z pacjentkami ginekologicznymi. Od zawsze pełna chęci, by dzielić się swoją wiedzą i edukować kobiety w tematyce okołoporodowej. W 2022 r. ukończyła specjalizację ginekologiczno-położniczą.*

*Prywatnie: młoda mama, żona, fanka zwiedzania świata, miłośniczka odrobiny adrenaliny w życiu, słaba kucharka.*

## Część I

*W tej części poznasz najważniejsze informacje związane z pierwszymi tygodniami ciąży. Rozpoczynając od pierwszej wizyty, poprzez najważniejsze zalecenia i ograniczenia. Wiemy, że nie zawsze podczas wizyty u lekarza jest czas, żeby na spokojnie zapytać o wszystkie nurtujące Cię kwestie. Postaramy się, abyś tutaj znalazła najważniejsze odpowiedzi. Mamy nadzieję, że ta podstawowa wiedza pomoże Ci łatwiej odnaleźć się w nowej sytuacji.*

*Zapraszamy Cię do zapoznania się z pierwszymi dziesięcioma tygodniami ciąży.*



## Wyznaczanie terminu porodu

Licząc od pierwszego dnia ostatniej miesiączki, fizjologicznie ciąża trwa 40 tygodni co daje 280 dni.

Podzielona jest na 3 trymestry:

- 1 do 12 tygodnia ciąży,
- 2 od 13 do 24 tygodnia ciąży,
- 3 od 25 - 42 tygodnia ciąży.

Ważne: możesz spotkać się z innym podziałem, różne źródła mogą podawać nieco rozbieżne informacje.

Ciąża donoszona rozpoczyna się już w skończonym 37 tygodniu ciąży (t.c.) i trwa do 41+6. Natomiast po 42 tygodniu mówimy już o ciąży po terminie. Określając wiek ciążowy ważne są dla nas skończone tygodnie. Lekarz czy położna będą się posługiwać takimi liczbami jak np. 41+6. Oznacza to, że Twoja ciąża liczy 41 skończonych tygodni i 6 dni.

**Termin porodu** najczęściej określany jest według pierwszego dnia ostatniej miesiączki - OM (jeśli cykle miesiączkowe były regularne) stosując tak zwaną regułę Naegelego:

Pierwszy dzień OM + 7 dni - 3 miesiące  
(+ 1 rok jeśli zmienia się rok kalendarzowy)

Przykład:

Ostatnia miesiączka 16.06.2022

Przewidywany termin porodu 23.03.2023



Termin porodu można również określić poprzez badanie USG i porównać je do siebie, ale tylko wtedy gdy pierwsza wizyta odbywa się do 12 t.c. Jeśli terminy nie różni liczba większa niż 7 dni, kierujemy się terminem z OM. Z kolei gdy różnica wynosi ponad 7 dni, wtedy termin określany jest na podstawie badania USG.

Kiedy nie uda się wyliczyć terminu na podstawie ostatniej miesiączki:

- gdy kobieta ma nieregularne cykle,
- gdy pomyłono datę stosunku z datą ostatniej miesiączki,
- gdy data ostatniej miesiączki nie jest znana,
- gdy ciąża rozpoczęła się w trakcie połogu.

