

Najczęstsze dolegliwości w ciąży

Ciąża jest oczywiście radosnym czasem oczekiwania na narodziny dziecka. Jest to jednocześnie bardzo trudny okres, w którym przyszłym mamom towarzyszą liczne dolegliwości ciążowe, które mogą sprawić dyskomfort i nieco utrudnić ten magiczny czas. Warto więc poznać najczęstsze dolegliwości w czasie ciąży i wiedzieć, jak sobie z nimi radzić.

Nudności i wymioty

Jedną z najczęstszych dolegliwości w czasie ciąży są nudności i wymioty. Zwykle nudności nazywane są porannymi, ale ciężarnym mogą doskwierać przez cały dzień. Należy dodać, że towarzyszy im również brak apetytu, wrażliwość na zapachy, smaki i niechęć do wcześniej lubianych potraw.

Rady dla przyszłej mamy:

- Pij duże ilości wody, zwłaszcza przy uporczywych wymiotach, bardzo ważne jest zadbanie o prawidłowe nawodnienie organizmu.
- Rozpocznij dzień niewielkim posiłkiem – w miarę możliwości zjedz coś lekkiego zaraz po przebudzeniu – jeszcze przed wstaniem z łóżka.
- Jedz częściej, ale mniej, unikaj długich przerw między posiłkami, by nie odczuwać "pustki" w żołądku.
- Jeśli drażnią Cię zapachy konkretnych produktów – ogranicz lub zaprzestań ich spożywania.
- Unikaj dużych ilości słodczy, potraw ciężkostrawnych, smażonych lub wysokoprzetworzonych.
- Wprowadzić do diety korzeń imbiru – jest to naturalny środek przeciwwymiotny, możesz go zaparzać razem z herbatą bądź stosować jako dodatek do potraw.
- Jeśli dolegliwości są szczególnie dokuczliwe zapytaj swojego lekarza o leki łagodzące nudności

Zgaga

Na zgagę w pierwszym trymestrze ciąży cierpi 22% kobiet, w drugim 39% a w trzecim 72%. Dzieje się tak, ponieważ w czasie ciąży Twój organizm wytwarza hormony, które mogą prowadzić do nadmiernej relaksacji zwieracza dolnego przełyku a w efekcie do zarzucenia treści żołądkowej do przełyku i dokuczliwej zgagi. Zgaga w ciąży to dość uciążliwa dolegliwość, która może dokuczać przyszłej mamie nawet do końca trwania ciąży.

Rady dla przyszłej mamy:

Trudno mówić o sposobach, dzięki którym ciężarna zupełnie pozbędzie się zgagi, natomiast jest kilka sposobów by jej wystąpienie ograniczyć do minimum, a zarazem by dolegliwości z nią związane nie były tak bardzo uciążliwe.

- Jedz niewielkie posiłki, unikaj objadania się.
- Pij duże ilości płynów – najlepiej niegazowanej wody mineralnej, pomocne mogą być również mleczne produkty fermentowane typu kefir i maślanki.

- Ograniczyć spożywanie słodczy, potraw pikantnych i smażonych, a także napojów gazowanych – podrażniają śluzówkę żołądka, mogą powodować zarzucanie treści pokarmowej do przełyku.
- Bezpośrednio po posiłku unikaj pozycji leżącej, częstego zginania się, dużego wysiłku oraz ucisku w okolicach jamy brzusznej
- Postaraj się zjeść ostatni posiłek na dwie godziny przed snem, śpij w pozycji z głową uniesioną nieco wyżej od reszty ciała.
- Zakładaj luźną odzież – pilnuj aby ubrania, które nosisz nie uciskały brzucha.
- W sytuacjach gdy zgaga jest wyjątkowo nasiloną – zapytaj się swojego lekarza o redukujące wydzielania kwasów żołądkowych i leki dozwolone dla kobiet w ciąży.

Zaparcia

Zaparcia są dolegliwościami mogącymi towarzyszyć ciężarnej przez cały okres ciąży. Za ich wystąpienie odpowiedzialne są dwa czynniki. Przede wszystkim progesteron – główny winowajca ciążowych dolegliwości. Hormon ten powoduje rozluźnienie mięśni jelit, co wpływa na spowolnienie ich pracy i obniżoną perystaltykę. Kolejnym czynnikiem jest stale powiększająca się macica, która napiera na jelita, spowalniając ich perystaltykę. Zaparcia znacznie obniżają komfort życia, a w dłuższym okresie mogą przyczynić się do powstania hemoroidów.

Rady dla przyszłej mamy:

- Stosuj dietę bogatą w błonnik – otręby (maksymalnie łyżka dziennie), pełnoziarniste pieczywo, płatki, kasze, jabłka, kiwi, buraki, brokuły, warzywa strączkowe.
- Jedz suszone owoce – śliwki, rodzynki, morele.
- W Twojej diecie nie powinno zabraknąć produktów mlecznych – kefir, maślanki, jogurty.
- Zrezygnuj ze słodczy, czekolad, ciast, a także czarnej herbaty, bananów czy kakao.
- Pij duże ilości płynów – najlepiej niegazowanej wody mineralnej.
- Jedz suszone owoce – śliwki, rodzynki, morele.
- Aktywność fizyczna – regularne ćwiczenia w ciąży wpływają na poprawę pracy jelit, jeśli zaś ze względów zdrowotnych wysiłek fizyczny nie jest wskazany, wystarczy 20 minutowy spacer.

Ból piersi

Tkliwość piersi jest jednym z pierwszych symptomów zmian, które zachodzą w organizmie przyszłej mamy. Bez wątplenia ból i obrzmienie piersi jest efektem powiększających się gruczołów mlecznych, które będą produkować pokarm dla dziecka.

Rady dla przyszłej mamy:

- Ze względu na powiększenie piersi w okresie ciąży należy właściwie dobrać biustonosz: najlepiej, by był wykonany z miękkiego, naturalnego materiału. Dobrze sprawdzi się wygodny biustonosz sportowy, pozbawiony szwów oraz fiszbin.
- Zalecane jest też stosowanie kremów i maści nawilżających lub przeciw rozstępom – samo w sobie nie przyniosą one ulgi w dolegliwościach bólowych, mogą jednak poprawić sprężystość skóry i pomogą uniknąć powstanie nieestetycznych rozstępów.

Częste oddawanie moczu

Zwiększone parcie na pęcherz to jeden z najczęstszych charakterystycznych objawów ciąży. Na jej początkowym etapie bywa to najczęściej skutek zwiększonego przepływu krwi przez nerki i zwiększenia objętości osocza. W drugiej połowie ciąży częstomocz zazwyczaj jest spowodowany uciskiem powiększonej macicy na pęcherz moczowy.

Rady dla przyszłej mamy:

- Pij dużo wody – tylko wtedy nerki będą w stanie prawidłowo pracować, jednocześnie usuwanie dużej ilości toksyn z organizmu i systematyczne opróżnianie pęcherza spowoduje mniejsze ryzyko infekcji dróg moczowych.
- Unikaj przekąsek i napojów zawierających kofeinę.
- Zmniejsz ilość podaży płynów przed pójściem spać.
- Ćwicz mięśnie Kegla by wzmocnić mięśnie dna miednicy.
- Jeśli odczuwasz nieprzyjemne dolegliwości podczas oddawania moczu – swędzenie, pieczenie – koniecznie skonsultuj się z lekarzem prowadzącym ciążę. Infekcje dróg moczowo-płciowych wymagają leczenia.
- W ramach profilaktyki, zaleca się picie soku z żurawiny bądź stosowanie preparatów posiadających ją w swoim składzie.

Zmęczenie i senność

Zmęczenie i senność może Ci towarzyszyć od początku ciąży aż do porodu. Wśród przyczyn wymienia się m.in. zmiany hormonalne w tym wzrost stężenia progesteronu. Kobiety ciężarne są także narażone na spadki poziomu glikemii we krwi oraz niedokrwistość, mogące objawiać się nadmiernym zmęczeniem i silną potrzebą snu.

Rady dla przyszłej mamy:

- Czas na odpoczynek i sen – śpij nie mniej niż 9 godzin w nocy, dobrym pomysłem są także krótkie drzemki w ciągu dnia (15 – 20 minut).
- Higiena snu – warto przed snem wywietrzyć sypialnię i zadbać o odpowiednią temperaturę w pomieszczeniu.
- Spacerowanie na świeżym powietrzu na pewno wpłyną na poprawę samopoczucia oraz polepszenie jakości snu.
- Prawidłowa dieta i regularne posiłki – kolacja powinna być lekkostrawna aby nie zaburzać procesu zasypiania.

Ból kręgosłupa

Wszystkie przyszłe mamy doświadczają bólu kręgosłupa, który najczęściej pojawia się w połowie ciąży, około 20. tygodnia, ale może występować na każdym etapie ciąży. Wraz z postępowaniem ciąży, obciążenie pleców rośnie, co zwiększa ból. Przyczyną bólu jest rosnący brzuch, przybieranie na wadze, rosnące piersi i działanie hormonów na organizm kobiety w ciąży. Zmiana środka ciężkości, która towarzyszy ciąży, jest najczęstszą przyczyną bólu. W trzecim trymestrze ciąży przyczyną dolegliwości bólowych w okolicy odcinka lędźwiowego może być nacisk powiększonej macicy na nerw kulszowy.

W czasie ciąży wyróżnia się dwa główne rodzaje bólu kręgosłupa:

- odcinka lędźwiowego – najbardziej uciążliwy wieczorem. Ból promieniuje do nóg.
- tylnej części miednicy – przechodzi po chwilowym odpoczynku, promieniuje do nóg i pośladków.

Rady dla przyszłej mamy:

- Zadbaj o aktywność fizyczną.
- Prawidłowa pozycja w czasie snu – aby uniknąć bólu pleców w czasie ciąży, najlepiej przejść z pozycji spania na brzuchu na pozycję na boku. Choć spanie na brzuchu może być wygodne, to może powodować dyskomfort, gdy rośnie brzuszek. W sprzedaży dostępne są specjalnie zaprojektowane poduszki ciążowe, zwiększające komfort w czasie snu.
- Zadbaj o odpowiednie obuwie i unikaj butów na wysokim obcasie.
- Pamiętaj o prawidłowej postawie ciała i sposobie poruszania się – bycie świadomym swojego sposobu chodzenia również może łagodzić ból pleców w czasie ciąży.
- Nie dźwigaj!
- Jeżeli w trakcie ciąży pojawi się silny ból pleców, należy skonsultować się z lekarzem.

Dolegliwości ciążowe, które powinny skłonić do konsultacji z lekarzem

Z pewnością większość dolegliwości ciążowych jest naturalnym objawem ciąży. Jednak niektóre dolegliwości mogą oznaczać, że ciąża nie przebiega w sposób prawidłowy. Co powinno zaniepokoić przyszłą mamę?

- krwawienie z dróg rodnych – jest niepokojące na każdym etapie ciąży i wymaga pilnej konsultacji lekarskiej. Niewątpliwie w pierwszym trymestrze ciąży może oznaczać poronienie.
- uporczywe, męczące wymioty należy skonsultować się z lekarzem. Torsje mogą prowadzić do odwodnienia i zaburzenia gospodarki wodno-elektrolitowej, co stanowi zagrożenie dla zdrowia, jeśli towarzyszy im istotna utrata masy ciała mogą nawet wymagać hospitalizacji.
- bolesne skurcze w podbrzuszu – mogą być objawem poronienia lub porodu przedwczesnego. Skonsultuj się z lekarzem ginekologiem.
- silny ból – niekoniecznie w podbrzuszu. Niektóre poważne powikłania ciąży manifestują się dolegliwościami, których przyszła mama może nie powiązać z ciążą. Jeśli odczuwasz silny ból niezależnie od lokalizacji poszukuj niezwłocznie konsultacji z lekarzem.
- w zaawansowanej ciąży – jeśli do tej pory czułaś ruchy płodu, a nagle ustały lub są obecne, ale mają nietypowy charakter (gwałtowne ruchy) pilnie udaj się do szpitala celem kontroli.
- wysokie ciśnienie tętnicze – jeśli Twoje ciśnienie tętnicze przekracza 140/90 mmHg konieczna jest konsultacja lekarza.