

7 rzeczy, których nikt Ci nie powie o ciąży

Dzisiaj powiem wam o ciąży to, co usłyszycie od mało kogo, bo każdy będzie się bał, żeby was nie zrazić. Wrażliwych ostrzegam: nie będzie delikatnie.

„Chłopiec nawalił kupe w pampersa” czyli jak trafić w sieci na Motheratorkę?

Rozczarowanie płcią dziecka, chłopiec nawalił kupe w pampersa, a może sztaluga kaszka z mlekiem? Na moim blogu rozwiewam wszystkie wątpliwości!

Powiedz sobie: STOP. Masz tylko jedno życie!

Pomyślcie, co dla was i waszych dzieci jest tak naprawdę najważniejsze. Nie gońcie. Nie denerwujcie się. Nie płaczcie. Ja już to wszystko zrobiłam za was.

Sposoby na odporność dziecka

Chyba każda z nas, matek, na początku swojej macierzyńskiej drogi łądzi się, że jej dziecko nie będzie chorować. Ta iluzja nie ominęła i mnie.

Kochana mamusiu



Kochana Mamusiu,

To ja, Twój maluszek. Jestem u Ciebie w brzuchu i chociaż może jeszcze nie wiesz, czy jestem chłopcem, czy dziewczynką, ja już Cię bardzo kocham. W końcu znam tylko Ciebie i jestem od Ciebie totalnie zależny!

Czuję jak mnie głaszczech i słyszę jak do mnie mówisz. Nazywasz mnie różnie. Jestem fasolką, oseskiem, kropkiem – bo tylko tyle zobaczyłaś na pierwszym badaniu USG, które zrobiłaś jak tylko na teście pojawiła się druga kreska. Na zewnątrz jeszcze mnie nie widać, bo Twój brzusek jeszcze nie urósł i być może nie odczuwasz jeszcze żadnych innych objawów, ale ja już tam jestem, rozwijam się i tylko Ty możesz zapewnić mi wszystko, co dla mnie najlepsze.

Jem to, co Ty jesz i piję to, co Ty wypijesz. Pamiętaj o tym, proszę, bo to strasznie ważne nie tylko dla mojego rozwoju tu, w Twoim brzuszku, ale i dla całego mojego życia już tam na zewnątrz, razem z Tobą!

Wiem, że dużo rozmawiasz ze znajomymi i rodziną o tym, że tu jestem i o wszystkim, co z tym związane. Czytasz artykuły w internecie, oglądasz programy w telewizji. Boję się, że to, co gdzieś przeczytasz lub usłyszysz, może nie być dla mnie dobre. Pewnie już natknęłaś się na opinie, że kieliszek dziennie wina w ciąży poprawi Twoje wyniki krwi i nie będzie miał na mnie żadnego wpływu. Mamusiu, proszę, nie wierz im!

Wiem, że jestem jeszcze malutki i nie mam żadnego autorytetu, żeby Cię pouczać, ale pomyśl: kiedy się urodzę, nie będziesz mi pozwalać na picie do alkoholu dopóki nie będę pełnoletni, dlaczego więc miałabyś pozwalać mi na niego teraz, kiedy jestem jeszcze mniejszy?

Martwisz się o mnie już od pierwszych dni, kiedy dowiedziałaś się, że tu jestem. Czuję to. Nie chcę, żeby te zmartwienia były jeszcze większe kiedy się urodzę, ale wiem, że tak będzie. Uwierz mi, proszę – wystarczy Ci tych zmartwień nawet jeżeli nie będziesz miała do nich żadnych podstaw. Ale jeżeli już teraz pozwolisz, żeby dotarła do mnie choćby najmniejsza ilość alkoholu, narazisz siebie i mnie na naprawdę spore problemy.

Musisz wiedzieć, że jeżeli będzie działo się coś złego, być

może lekarze nawet nie zapytają Cię, czy piłaś w ciąży alkohol i nie postawią dobrej diagnozy. Całymi latami będziesz się zastanawiać dlaczego sprawiam Ci takie trudności, dlaczego urodziłem się ważąc tak mało lub dlaczego mam problemy z serduszkiem. Narazisz mnie na cierpienie i bardzo duże ryzyko, którym obarczone są operacje serca u takich małych dzieci jak ja. I nadal nie będziesz wiedzieć gdzie się masz z tym zgłosić.

Wiem, że chcesz, żebym się prawidłowo rozwijał. Pewnie bierzesz kwas foliowy, może nawet witaminy dla kobiet w ciąży, bo zależy Ci, żeby moje organy, a przede wszystkim mój system nerwowy i mózg były dobrze rozwinięte. Tymczasem każda ilość alkoholu, którą wypijesz w ciąży, może im poważnie zaszkodzić i spowodować nieodwracalne zmiany! To może być opóźnienie mowy (a przecież z niecierpliwością będziesz czekać na każde moje słowo), trudności motoryczne (a przecież każda nowa umiejętność – łapanie, obracanie, pierwsze kroki – będą dla Ciebie powodem do dumy) czy kłopoty w początkowych klasach szkoły (a przecież będzie Ci zależało, żebym był wzorowym uczniem). Nie chcę mieć problemów z odbiorem bodźców, z pamięcią, z rozumieniem komunikatów, z wysławianiem się, z planowaniem i przewidywaniem. Nie chcę być nadpobudliwy i agresywny. A to wszystko będzie mi zagrażało jeżeli teraz mnie nie posłuchasz.

Najgorsze jednak jest to, że kiedy już okaże się, że wypity przez Ciebie alkohol spowodował te wszystkie szkody, nigdy nie będzie można ich do końca wyleczyć, a jedynie trochę złagodzić objawy, co będzie wymagało od Ciebie i od terapeutów bardzo dużo pracy i wysiłku. Do końca życia będę ponosić konsekwencje, na które przecież nie zasłużyłem...

A ja chcę być Twoim powodem do radości i do wstawania co dzień z uśmiechem na twarzy!

Mamusiu, bardzo Cię kocham i wiem, że Ty kochasz mnie. Wiem, że chcesz dla mnie jak najlepiej. Jeszcze raz bardzo Cię

proszę: Nie pij w ciąży alkoholu. Nawet jednej kropelki. W życiu poświęcisz dla mnie bardzo dużo, więc wiem, że stać Cię na to jedno małe wyrzeczenie, które dla mnie znaczy tak wiele.

Nie mogę się już doczekać naszego spotkania! Do zobaczenia za kilka miesięcy –

Twoje Dziecko

FASD (Fetal Alcohol Spectrum Disorder)

to zespół zaburzeń jakie mogą powstać kiedy matka w czasie ciąży używa alkoholu. Najcięższym uszkodzeniem z tego spektrum jest FAS – alkoholowy zespół płodowy. FAS to jednostka obejmująca zaburzenia, jakie powstają w wyniku narażenia dziecka na alkohol w okresie prenatalnym. Prenatalna ekspozycja na alkohol powoduje przede wszystkim uszkodzenie mózgu i tworzących się narządów wewnętrznych. Dzieci, które w okresie prenatalnym były ekspozowane na alkohol, mogą mieć różne trudności rozwojowe: upośledzenie uczenia się często pomimo prawidłowego rozwoju intelektualnego, opóźnienie rozwoju mowy, zaburzenia w komunikacji językowej, zaburzenia myślenia przyczynowo-skutkowego, nadpobudliwość.

9 września przypada międzynarodowy dzień FAS.

Dzieci nie chcą FAS. Nie pij alkoholu w ciąży, a jeżeli masz wśród znajomych ciężarną lub jej członków rodziny – powiedz im jak poważne jest zagrożenie. Proszę, nie lekceważ możliwych konsekwencji. Chcesz pomóc? Udostępnij ten wpis, oznacz go hashtagem **#dzieciniechcafas**. Pomóż mi dotrzeć do świadomości jak największej ilości osób.



Moje dziecko urodziło się z hipotrofią urodzeniową z nieznanych przyczyn, mimo że w ciąży nie wypiałam nawet kropli alkoholu. Teraz już wiem dlaczego pierwsze pytanie, które mi zadano w szpitalu po porodzie dotyczyło właśnie tego aspektu. Teraz już wiem, że to był naprawdę dobry szpital.

<https://www.youtube.com/watch?v=BCHqtnu5Wy0>

Wpis powstał we współpracy z Fundacją EY.

Cesarskie cięcie czy siły natury? Daj sobie wybór!



Jak świat długi i szeroki, każda historia porodu jest inna. Na przestrzeni wieków kobiety rodziły już chyba wszędzie, w każdy możliwy sposób i w każdej możliwej pozycji. Jednak mam wrażenie, że kiedyś mimo wszystko było łatwiej – rozwój medycyny nie pozwalał na wybór pomiędzy znieczuleniem a jego brakiem, pomiędzy porodem siłami natury a cesarskim cięciem. Dziś dyskusja jest żywa, zagorzała i momentami aż nazbyt intensywna. A

wybór wbrew pozorom jest naprawdę prosty.

Kiedy zaszłam w ciążę, nie brałam pod uwagę nic innego niż poród siłami natury, a kiedy podczas szkoły rodzenia zobaczyłam jak wygląda strzykawka używana do znieczulenia rodzącej powiedziałam sobie, że nie ma takiej siły na tej ziemi, która zmusi mnie, żeby wylądowało to w moim kręgosłupie. Taka była teoria.

W praktyce okazało się, że moje dziecko bardzo długo było w ułożeniu pośladkowym i lekarz powiedział mi, że być może będzie to zalecenie do cesarskiego cięcia.

Mój świat runął.

Bardzo długo zajęło mi pogodzenie się z tą myślą, nastawienie na zupełnie inny sposób urodzenia dziecka, a kiedy już miałam dzwonić i umawiać termin cesarki, w pełni świadoma, że nie ma innego rozwiązania, mój synek zrobił fikołka i ustawił się głową do wyjścia, tak po prostu. Z jednej strony było to dla mnie ulgą, a z drugiej w jakiś dziwny sposób znowu trudno było mi się nastawić na poród naturalny, chociaż oczywiście kiedy już przyszło co do czego, nie bardzo miałam czas na jakiegokolwiek przemyślenia i zastanowienia.

Mój poród, mimo niemal 12 godzin bolesnych skurczy i odsyłania mnie przez położne do domu, bo według nich były to tylko skurcze przepowiadające (jak się okazało, ich przepowiednia była bardzo krótkoterminowa), nie był dla mnie traumatyczny. Od wejścia na salę porodową (a więc owszem, przeczucie mnie nie myliło i jednak rodziłam!) do przyjścia na świat mojego synka minęło ok półtorej godziny. Tak jak chciałam, urodziłam bez znieczulenia. Czy bolało? Jak cholera! Czy żałuję, że właśnie tak się to potoczyło? Ani trochę. Czy powtórzyłabym to doświadczenie? Tak.

Ale nie dla każdej kobiety jest to oczywisty wybór.

Wśród moich bezdzielnych znajomych panowało przekonanie, że cesarskie cięcie to luksus, który pozwala uniknąć bólu. Owszem, pozwala uniknąć bólu **porodowego**. Ale jest też operacją w pełnym tego słowa znaczeniu, ze wszystkimi możliwymi konsekwencjami, jakie taka operacja może za sobą nieść, o czym moje znajome nie wiedziały. Czasem jest to łatwiejsza opcja, bo strach przed bólem może być sam w sobie paraliżujący. Jednak przed podjęciem decyzji warto mieć świadomość jakie są plusy i minusy zarówno cięcia, jak i porodu siłami natury. Poniżej prezentuję więc wady i zalety obu opcji (komentarze w nawiasach są moje).

Poród siłami natury

Zalety porodu naturalnego:

- *kobieta podczas porodu naturalnego aktywnie uczestniczy w narodzinach swojego dziecka*
- *po porodzie naturalnym kobieta bardzo szybko będzie mogła zajmować się swoim dzieckiem (ale zdarza się to również po cc)*
- *połóg po porodzie naturalnym trwa krócej w porównaniu do połogu po porodzie przez cesarskie cięcie (ale oczywiście nie jest to reguła i zdarzają się wyjątki)*
- *macica po porodzie naturalnym szybciej się obkurcza niż po cesarskim cięciu*
- *brak rany, a potem blizny na brzuchu i macicy*
- *przeżycie porodu naturalnego może poprawić samoocenę kobiety (słowo klucz: **może**, wcale nie musi)*
- *uniknięcie możliwości wystąpienia powikłań poporodowych typowych dla cesarskiego cięcia*
- *krótki pobyt w szpitalu (to zależy od szpitala, stanu zdrowia matki i dziecka, też nie jest regułą)*
- *łatwiej rozpocząć karmienie piersią, gdyż poród naturalny pobudza laktację (a tak naprawdę laktacja rozpoczyna się,*

kiedy w organizmie matki nie ma już łożyska)

- ryzyko wystąpienia powikłań po porodzie naturalnym jest dużo mniejsze niż po porodzie przez cesarskie cięcie*
- tata dziecka podczas porodu naturalnego może przeciąć pępowinę*
- dziecko rodzi się wtedy, gdy jest w pełni przygotowane do opuszczenia organizmu matki*
- dziecko ma możliwość naturalnego zaczerpnięcia pierwszego oddechu na skutek wyciśnięcia przez macicę wód płodowych znajdujących się w płucach dziecka w momencie pojawienia się główki dziecka na świecie*

Wady porodu naturalnego:

- nie wiadomo kiedy dokładnie rozpocznie się poród*
- poród naturalny trwa bardzo długo (nie zawsze, ja rodziłam koło godziny)*
- skurcze macicy podczas porodu naturalnego mogą być bardzo bolesne*
- długo trwający poród naturalny jest bardzo męczący dla kobiety i dziecka*
- po porodzie naturalnym początkowo mogą wystąpić u kobiety problemy z oddaniem moczu i wypróżnieniem oraz z nietrzymaniem moczu i siedzeniem*
- po porodzie naturalnym pochwa może być luźniejsza niż przed ciążą, co może mieć wpływ na współżycie seksualne*
- ból po nacięciu krocza (aczkolwiek w bardzo wielu miejscach odchodzi się już od nacięć i są stosowane w absolutnej ostateczności)*
- istnieje ryzyko niedotlenienia dziecka*

Poród przez cesarskie cięcie

Zalety porodu przez cesarskie cięcie:

- w przypadku porodu planowanego znana jest wcześniej data narodzin dziecka*
- dziecko przez cesarskie cięcie szybciej się rodzi niż przez poród naturalny*

- kobieta nie boi się bólu związanego z porodowymi skurczami macicy
- brak dolegliwości, które występują lub mogą wystąpić po porodzie naturalnym, np. nietrzymanie moczu, problemy z siedzeniem, oddawaniem moczu i wypróżnianiem się
- poród przebiega bez możliwości nacięcia krocza
- szybki poród, bo trwa tylko do pół godziny
- brak bólu krocza po porodzie
- brak zmian w wyglądzie narządów rodnych kobiety, np. rany po nacięciu krocza, rozciągniętej pochwy
- istnieje mniejsze ryzyko niedotlenienia dziecka
- dziecko będzie mniej zmęczone porodem niż po porodzie naturalnym
- po porodzie przez cesarskie cięcie dziecko wygląda ładniej, gdyż główka nie musi się przeciskać przez wąski kanał rodny kobiety

Wady porodu przez cesarskie cięcie:

- po porodzie przez cesarskie cięcie kobieta dłużej dochodzi do siebie niż po porodzie naturalnym (choć oczywiście są wyjątki)
- w trakcie zabiegu cesarskiego cięcia istnieje możliwość uszkodzenia narządów wewnętrznych
- cesarskie cięcie jest operacją, po której mogą wystąpić powikłania pooperacyjne np. krwotok, niedrożność jelit
- na skórze brzucha pozostanie blizna po cesarskim cięciu
- ból brzucha po cesarskim cięciu jest utrudnieniem w karmieniu piersią oraz w opiece nad dzieckiem (choć są kobiety, które się na to nie skarżą)
- po cesarskim cięciu mogą wystąpić problemy z karmieniem piersią z powodu małej ilości pokarmu w piersiach (to również nie jest regułą)
- przy następnym porodzie macica może pęknąć
- możliwość wystąpienia dolegliwości po znieczuleniu
- dłuższy pobyt w szpitalu niż po porodzie naturalnym (nie zawsze)
- nie zawsze możliwy kontakt matki z dzieckiem zaraz po

cesarskim cięciu

- *dziecko zaczyna oddychać dopiero po mechanicznym odessaniu przez lekarzy wód płodowych z płuc*
- *dziecko może ulec uszkodzeniu podczas wyciągania go przez niewielki otwór w brzuchu*
- *nagłe wyrwanie dziecka z bezpiecznego brzucha matki może być dla niego szokiem*
- *mogą pojawić się przejściowe problemy z układem oddechowym dziecka*

źródło: abcmaluszka.pl

Po raz kolejny: tak wygląda teoria. Nie ma lepszego wyboru, nie ma gorszego, ale warto znać wszystkie za i przeciw, wszystkie możliwe konsekwencje.

Co zrobić ze strachem?

On jest i będzie, a teraz powieje banałem: w macierzyńskim życiu będzie nam towarzyszył już do końca. Jednak strach przed bólem porodowym może nam odebrać całą radość z tego wielkiego wydarzenia i mieć naprawdę niekorzystny wpływ na jego przebieg. Może też osiągnąć formę **tokofobii**, czyli patologicznego strachu przed ciążą i porodem (więcej informacji tutaj: **klik**). Co więc zrobić, aby ułatwić sobie to zadanie?

Po pierwsze szczerze porozmawiać z lekarzem. Bardzo możliwe, że znajdzie on sposób, aby ten strach zminimalizować – doradzi nam bardzo dobrą położną, której doświadczenie pomoże nam przejść przez poród naturalny mimo strachu i bólu. Powie też jakie są z jego punktu widzenia plusy i minusy.

Po drugie, znając wszystkie za i przeciw, wsłuchać się w swoją intuicję i swoje potrzeby. Nie słuchać krytykantów, nie zważać na hejty – przeciwnicy i zwolennicy obu opcji zawsze będą mieli bardzo dużo do powiedzenia, ale to nie oni za nas urodzą. A dziecko będzie rosnąć i rozwijać się w miłości i

wspaniałych warunkach, jakie mu zapewnimy, bez względu na sposób, w który przyjdzie na świat. Będzie budowało odporność poprzez chorowanie, będzie nam sprawiało mniejsze lub większe problemy, ale i radości.

Poród to tylko początek wspaniałej przygody.

I jako taki warto go rozpatrywać. Oczywiście w przypadku zalecenia cięcia cesarskiego można jeszcze (co i ja rozważałam) wziąć pod uwagę taki poród dopiero w momencie, kiedy dziecko samo zdecyduje, że już pora wyjść – dla zwolenniczek porodu naturalnego zmuszonych sytuacją do innego rozwiązania może to stanowić pewien kompromis.

Nie można zapominać, że na pogodzenie się z każdym z rozwiązań, zrozumienie na czym to wszystko polega, poznanie różnic i w końcu podjęcie decyzji będziemy mieć jakieś 8 – 9 miesięcy. To całkiem sporo, żeby do sprawy podejść ze zdrowym rozsądkiem – na tyle, na ile pozwolą nam oczywiście ciążowe hormony i ciążowy żelek, jak z rozczeniem nazywałam to, co zostało mi w tamtym czasie z mojego niegdyś wspaniałego i dość dobrze funkcjonującego mózgu. Żarty żartami, ale z perspektywy osoby, która ma to za sobą mogę powiedzieć, że to wystarczająco dużo.

Ryzyko, lęk i ból to elementy, których żaden sposób porodu nie wykluczy w 100%, ale też żadnego z nich nie można bagatelizować. Bo kiedy na szali są trauma, życie i zdrowie, warto postępować zgodnie z własnym sumieniem i intuicją. A najczęściej to właśnie one będą, poza lekarzem, naszymi najlepszymi ciążowymi doradcami.

Zapraszam do grupy mam, w której radzimy sobie, pomagamy i jesteśmy dla siebie przyjazne: **KLIK**. Czekam tam na Ciebie z niecierpliwością!