



NOSEČNOST

Ana Jakopin

1. Kakšne težave lahko pričakujete pri nosečnici?

V prvem trimesečju so relativno pogoste slabosti, ki včasih privedejo tudi do bruhanja in izgube apetita. Dojke so lahko napete in boleče, kolobarji okrog prsnih bradavic potemniijo in se povečajo, potemniijo tudi nekatera področja na koži, na primer okrog spolovila, potemni črta po sredini trebuha od popka navzdol, včasih se pojavijo tudi temnejše lise na obrazu. Pojavljata se tudi zaspanost in utrujenost. Drugi trimester je navadno manj problematičen, pojavi pa se lahko fiziološka anemija oziroma nosečniško razredčenje krvi, ki varuje nosečnico pred pretiranim strjevanjem krvi, v primeru močnejše krvavitve med in po porodu pa nosečnico varuje pred izkrvavitvijo. Povečajo se potrebe po železu. V tretjem trimestru pa lahko nastopijo: zatekanje želodčne vsebine v požiralnik in zgaga, poslabšanje varikoznega sindroma spodnjih okončin, bolečine v križu, kolenih in gležnjih, pojavijo se lahko popkovna kila, ingvinalne (tj. dimeljske) kile ...

Seveda so v nosečnosti možni tudi resnejši in zelo raznovrstni zapleti, ki pa jih je na kratko nemogoče opisati.

2. Kaj lahko same storite pred načrtovano zanositvijo in pri težavah v nosečnosti?

1 leto pred načrtovano zanositvijo

Preverite, ali ste bili cepljeni proti rdečkam in se pozanimajte, ali ste preboleli norice (znane tudi kot "vodene koze"). Če ne, razmislite o cepljenju.

Cepljenje proti noricam: prejeti morate dva odmerka, z vmesnim presledkom 4-8 tednov. Po cepljenju se še tri mesece odsvetuje zanositev (cepivo vsebuje sicer oslABLJENE, vendar žive viruse, ki vseeno lahko povzročijo okvare ploda). Če se vam zdi, da ste norice že preboleli, vendar niste prepričani, lahko preverite, ali imate protitelesa. To naredite tako, da greste v področni Zavod za zdravstveno varstvo (ZZV), kjer vam vzamejo kri. Izvide (pokažite jih zdravniku družinske medicine ali ginekologu) dobite predvidoma v roku enega tedna.

Začnite se redno ukvarjati z aerobno telesno dejavnostjo (npr. tek, plavanje). Opustite kajenje, omejite pitje alkohola na največ 1 dl vina dnevno. Če je vaš indeks telesne mase (teža v kg/višina v m²) več kot 25, shujšajte (največ 2 kg/mesec in ob raznovrstni polnovredni prehrani). Tudi sicer jejte polnovredno raznovrstno hrano. Če je minilo več kot 3 leta od zadnjega pregleda pri ginekologu, ga v tem letu obiščite, da vam naredi bris materničnega vratu (PAP). Obiščite zobozdravnika.

3 mesece pred načrtovano zanositvijo

Začnite jemati folno kislino v odmerku 400 mcg. Navadni multivitaminski dodatki niso primerni, ker lahko vsebujejo preveč vitamina A. Prenehajte piti alkohol, posvetujte se z zdravnikom glede nadaljnega hujšanja. Če jemljete kakršnakoli zdravila, se posvetujte z zdravnikom. Prenehajte jemati kontracepcijske tablete. Obiščite ginekologa.



1 mesec pred načrtovano zanositvijo

Začnite se izogibati okužbam, tudi nožničnim (plavanje v bazenih ipd.) in stresu.

Nosečnost – prvo trimesečje

Začnite redno obiskovati ginekologa in se ravnajte po njegovih navodilih.

Ne hodite v savno in ne namakajte se v vroči vodi. Če zbolite s povišano telesno temperaturo nad 38 °C, se posvetujte z zdravnikom. Za zmanjševanje povišane telesne temperature se priporoča jemanje paracetamola. Začnite se izogibati dvigovanju težjih bremen in dolgotrajnemu stanju v prisilni drži. Med 11. in 14. tednom nosečnosti (oz. en dan manj) lahko samoplačniško (razen, če ste stari več kot 35 let oziroma imate posebno indikacijo) opravite ultrazvočni pregled nuhalne svetline (le pri ginekologih, ki imajo posebno licenco). S pomočjo te preiskave lahko ginekologi posumijo na morebitne nepravilnosti ploda, vendar ni popolnoma zanesljiva.

Jejte vsaj 5-krat na dan manjše in lažje obroke. Če imate možnost, si začnite redno (npr. vsakih 14 dni) meriti krvni tlak. Ponovno pojdite k zobozdravniku. Prilagodite telesno dejavnost, začnite se izogibati anaerobnim obremenitvam. Ne pretiravajte s športom, razgibavanje in zmerna aerobna dejavnost pa sta priporočljivi.

Nosečnost – drugo trimesečje

Med 16. in 18. tednom lahko (spet samoplačniško) opravite dvojni ali trojni hormonski test (vzamejo vam kri, ginekolog vas mora ob istem obisku pregledati z ultrazvokom). Preiskava se dela z istim namenom kot pregled nuhalne svetline. Lahko si kupite preventivne kompresijske nogavice, vendar morajo biti posebej narejene za nosečnice (dobijo se v specializiranih trgovinah z medicinskimi pripomočki). Lahko si začnete vsak dan nežno mazati trebuh s primerno kremo ali oljem, da preprečite nastanek strij.

Nosečnost – tretje trimesečje

Pijte dovolj negazirane in nesladkane tekočine, npr. okrog 2 litra dnevno (s tem preprečujete okužbe sečil in trombozo). 1- do 3-krat na dan se za 10 minut postavite na vse štiri (na komolce in kolena) – s tem izboljšate odtok seča iz ledvic. Če se pri tem pojavijo kakršnekoli težave, prenehajte in se posvetujte z zdravnikom. Omejite uživanje sladkarij. Izogibajte se dolgotrajni vožnji s katerimkoli prevoznim sredstvom, če pa že morate, potem imejte veliko postankov za razgibavanje in sprehod. Ginekologa lahko prosite za preiskavo na bakterijsko vaginozo (odvzel bo bris nožnice in rektuma ter to poslal na območni Zavod za zdravstveno varstvo, kjer bodo potrdili ali izključili prisotnost streptokoka in drugih povzročiteljev). Preiskavo je priporočljivo opraviti med 35. in 37. tednom, vendar je praviloma samoplačniška (pozanimajte se pri svojem ginekologu). Nosite samo bombažno spodnje perilo, oblačila naj bodo zračna in ohlapna, ne sedite s prekrižanimi nogami ali na plastičnih stolih (preventiva tromboze in okužbe sečil). Okužbe sečil so dejavnik tveganja za prezgodnji porod.

Med vso nosečnostjo se odsvetujejo preiskave, ki vključujejo rentgensko sevanje. Zobozdravnika ob vsakem obisku opozorite na to, da ste noseči. Pri barvanju las preverite, ali je barva primerna za nosečnice.



Splošna navodila za prehrano nosečnic (proti toksoplazmi, listeriozi, črevesnim okužbam)

Temeljito skuhajte surovo hrano živalskega izvora, natančno operite vso zelenjavo. Surovo meso naj bo shranjeno ločeno od drugih živil. Izogibajte se nepasteriziranemu mleku in izdelkom iz takega mleka (razne »domače« sladice). Potem, ko ste narezali surovo meso ali zelenjavo, na kateri je bila zemlja, si temeljito operite roke. Operite tudi pribor, s katerim ste to delali, in za surovo meso imejte posebno desko, na kateri ne režite živil, ki jih nameravate pojesti neprekuhane. Najbolj okužena s salmonelo so jajca in perutnina. Mleto meso naj zmeljejo pred vami, čimprej mora v hladilnik, nato pa ga je treba temeljito termično obdelati. Kuhane jedi je treba na hitro ohladiti in čimprej pospraviti v hladilnik. Muhe in mušice ne smejo do živil, ki se bodo pojedla neprekuhana ali neolupljena. Ne jejte gob, ki jih ne poznate dobro.

Izogibajte se mačkam, ne delajte z zemljo ali predmeti, ki bi lahko bili zamazani z mačjimi izločki. Ne jejte neprekuhanih hrenovk in klobas. Tudi jedi iz neprekuhanih jajc niso varne (npr. neprekuhan sneg iz beljakov, kremšnite, jajčne kreme ipd.). Ne jejte mehkih sirov, kot so feta, Brie, Camembert, mehiški siri, mozzarella, mascarpone – razen, če je jasno napisano, da so narejeni iz pasteriziranega mleka (preventiva listerioze). Ne jejte paštet ali mesnih namazov, ki se prodajajo v hladilniku, bifteka, »domačih« majonez.

Spolnost v nosečnosti

Spolnost v nosečnosti je poživljajoča in nenevarna. Ne škoduje nosečnosti in plodu, saj je le-ta obdan z dvema ovojem, ki ga skupaj z maternico dobro varujeta pred vsemi možnimi zunanjimi vplivi. V tretji tretjini nosečnosti bodo morda primerni drugačni položaji, sicer pa je do poroda v glavnem dovoljeno vse. Partnerja sta lahko torej povsem sproščena. Če pa vam ginekolog svetuje, da se morate spolnosti izogibati, pa morate seveda slediti njegovim navodilom.

3. Kdaj morate k zdravniku?

Tudi v normalni nosečnosti je treba redno obiskovati ginekologa – po njegovih navodilih. Sicer je treba k zdravniku, če si izmerite zvišan krvni tlak, če imate pekoče bolečine pri odvajanju vode, če ste nenavadno žejni in odvajate velike količine vode, če otekate, če imate občutek težkega dihanja (še posebno, če ta nastopi nenadoma), če opazite motnje vida, če vas nenavadno srbi koža ali opazate rumeno barvo oči ali kože, če zbolite z vročino ali imate bolečine, če opazite nenavaden izcedek iz nožnice ali če opazite nov simptom.

4. Kakšen je potek nosečnosti?

Po oploditvi jajčne celice v jajcevodu pride do ugnezdenja zarodka v maternico, začnejo se hormonske spremembe, ki povzročijo izostanek menstruacije. Plodovo srce začne utripati v četrtem do petem tednu, ultrazvočno ga lahko zaznamo teden dni kasneje. Večina spontanih splavov se zgodi do 12. tedna nosečnosti, vzrok naključnega splava so večinoma kromosomske nepravilnosti. Normalna nosečnost se konča s porodom nekje med 38. in 42. tednom.



5. Kako poteka spremljanje nosečnice?

Vsaka ženska ima med nosečnostjo v Sloveniji vsaj deset pregledov. Najpomembnejši je seveda prvi, ki ga nosečnica opravi med 8. in 10. tednom nosečnosti. V temeljitem pogovoru ginekolog poizve o zdravju ženske in njenega partnerja (bolezni, razvade, družinska obremenjenost), določi predvideni datum poroda, pove, ali gre za eno- ali večplodno nosečnost, kako naj bi si sledili pregledi, kdaj in kolikokrat bo opravili ultrazvočni pregled ploda, kateri diagnostični testi so svetovani ter kdaj in kolikokrat bi morala v laboratorij. Nosečnica in ginekolog torej skupaj naredita načrt poteka nosečnosti.

Nosečnica dobi materinsko knjižico, v katero se vpisujejo izvidi laboratorijskih in ultrazvočnih pregledov. Z ultrazvokom se že pri osmih tednih nosečnosti (to je 6 tednov od oploditve) vidi srce ploda kot svetlo utripajočo strukturo (140-160 utripov/min). Takrat je plod dolg le centimeter in pol (razdalja teme-trtica). Spol je lahko natančneje videti v 20. do 22. tednu nosečnosti – če starši želijo, jim to tudi povedo. Tretji ultrazvok je priporočljiv okrog 30. tedna, ko se ocenjujejo rast in stanje ploda.

6. Ali in kako lahko nosečnost preprečite?

Na voljo so številna sredstva za preprečevanje nosečnosti – o izbiri se posvetujte s svojim ginekologom.