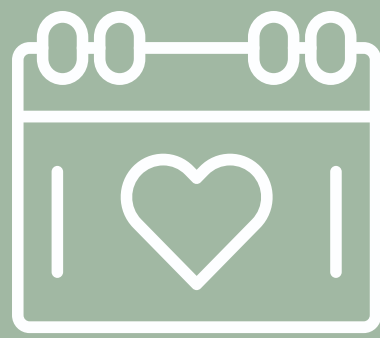




ETAP II - Przygotowanie do ciąży





Przygotowanie do ciąży...

to pierwszy krok w planowaniu zdrowej i udanej ciąży. Jest to tzw. przygotowanie prokreacyjne (prekonceptyjne), pozwala na weryfikację stanu zdrowia, uzyskanie wsparcia w eliminacji szkodliwych nawyków oraz ustalenie planu suplementacji i badań. Położna rodzinna jest przewodnikiem, który pomoże Ci świadomie przygotować organizm do poczęcia i oswoić stres związany z tym procesem.

Z opieki położnej w Polsce możesz korzystać bezpłatnie w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia. Do wyboru konkretnej specjalistki nie potrzebujesz skierowania, a deklarację możesz złożyć w przychodni lub przez Internetowe Konto Pacjenta.

Kiedy warto zgłosić się do położnej przed ciążą?

Najlepiej jeszcze przed rozpoczęciem starań o dziecko.

To dobry moment, aby:

- omówić styl życia i dietę,
- sprawdzić wyniki badań,
- rozpocząć suplementację kwasu foliowego,
- porozmawiać o cyklu menstruacyjnym i płodności,
- przygotować organizm do ciąży.

Czy położna może pomóc w obserwacji cyklu?

Tak. Położna może wyjaśnić, jak obserwować cykl miesięczkowy, rozpoznawać dni płodne i zwracać uwagę na objawy, które warto skonsultować z lekarzem.

Jak prawidłowo obserwować swój cykl i rozpoznać dni płodne?

Obserwacja cyklu miesięczkowego pomaga lepiej poznać swój organizm i zwiększyć szanse na ciążę. Dni płodne przypadają zwykle około 5 dni przed owulacją oraz ok 24 godziny po owulacji.

Warto zwracać uwagę na:

- długość cyklu,
- charakter śluzu szyjkowego – w czasie płodnym staje się przezroczysty, rozciągliwy i przypomina białko jajka,
- wzrost libido,
- niewielki ból owulacyjny,
- zmianę temperatury ciała.

Regularna obserwacja przez kilka miesięcy pozwala lepiej przewidzieć moment owulacji. Warto pamiętać, że owulacja nie zawsze występuje dokładnie w połowie cyklu.



Czy są jakieś narzędzia do monitorowania owulacji?

Tak. Obecnie dostępnych jest wiele metod wspierających monitorowanie płodności:

- aplikacje do obserwacji cyklu,
- testy owulacyjne wykrywające hormon LH w moczu,
- pomiar podstawowej temperatury ciała,
- monitorowanie śluzu szyjkowego,
- monitoring owulacji wykonywany przez ginekologa w badaniu USG.

Największą skuteczność daje połączenie kilku metod. Testy owulacyjne są szczególnie pomocne przy nieregularnych cyklach.

Jakie podstawowe badania powinienam wykonać przed ciążą?

Przygotowując się do ciąży warto wykonać podstawowe badania oceniające ogólny stan zdrowia:

- morfologię krwi,
- badanie ogólne moczu,
- glukozę na czczo,
- lipidogram,
- oznaczenie grupy krwi i czynnika Rh,
- poziom żelaza i ferrytyny,
- witaminę D,
- cytologię,
- badanie piersi zgodnie z wiekiem i zaleceniami lekarza.

W niektórych przypadkach lekarz może rozszerzyć diagnostykę o dodatkowe badania.

Czy powinienam wykonać badania w kierunku chorób tarczycy?

Tak. Zaburzenia pracy tarczycy mogą wpływać na płodność, regularność cykli oraz przebieg ciąży.

Najczęściej zaleca się: **TSH, FT4, czasem FT3, przeciwciała anty-TPO i anty-TG.**

Szczególnie ważne jest to u kobiet z nieregularnymi miesiączkami, problemami z zająciem w ciążę, nadwagą, przewlekłym zmęczeniem lub rodzinną historią chorób tarczycy.

Lekarz może również zlecić inne badania hormonalne, np. prolaktynę, progesteron, AMH lub badania w kierunku zespołu policystycznych jajników.

Czy starając się o dziecko muszę wykonać jakieś szczepienia?

Przed ciążą warto sprawdzić aktualność szczepień, ponieważ niektóre choroby zakaźne mogą być niebezpieczne dla rozwijającego się dziecka.

Warto zweryfikować odporność lub szczepienia przeciw:

- różyczce,
- odrze, śwince i różyczce (MMR),
- ospie wietrznej,
- wirusowemu zapaleniu wątroby typu B,
- krztuścowi,
- grypie,
- COVID-19.

Jeśli konieczne jest wykonanie szczepionek żywych (np. MMR lub ospa wietrzna), zaleca się odczekanie około miesiąca przed rozpoczęciem starań o ciążę.

W czasie ciąży zalecane są m.in. szczepienia przeciw grypie i krztuścowi zgodnie z aktualnymi rekomendacjami.

Jaką suplementację powinienam przyjmować przed ciążą?

Najważniejszym suplementem jest kwas foliowy, który zmniejsza ryzyko wad cewy nerwowej u dziecka.

Najczęściej zaleca się:

- kwas foliowy lub aktywne foliany – najlepiej rozpocząć minimum 3 miesiące przed ciążą,
- witaminę D,
- jod – jeśli nie ma przeciwwskazań ze strony tarczycy,
- DHA,
- żelazo – tylko w przypadku niedoborów.

Suplementację najlepiej dobrać indywidualnie po konsultacji z lekarzem lub położną.





ETAP II – Przygotowanie do ciąży

Jeśli biorę leki na choroby przewlekłe, czy ma to wpływ na zajście w ciążę?

Niektóre leki mogą wpływać na płodność lub być niewskazane w ciąży, dlatego przed rozpoczęciem starań warto omówić wszystkie przyjmowane preparaty z lekarzem. Dotyczy to zarówno leków na receptę, jak i suplementów oraz preparatów ziołowych. Nigdy nie należy samodzielnie odstawiać leków przewlekłych. Często możliwa jest zmiana terapii na bezpieczniejszą dla ciąży.

Jaka dieta korzystnie wpłynie na zajście w ciążę?

Najlepiej sprawdza się dieta różnorodna, oparta na zasadach zdrowego żywienia.

Warto zadbać o:

- warzywa i owoce,
- pełnoziarniste produkty zbożowe,
- zdrowe tłuszcze,
- ryby morskie,
- odpowiednią ilość białka,
- regularne nawodnienie.

Warto ograniczyć:

- wysoko przetworzoną żywność,
- nadmiar cukru,
- alkohol,
- tłuszcze trans,
- nadmierną ilość kofeiny.

Utrzymanie prawidłowej masy ciała zwiększa szanse na owulację i zdrową ciążę.

W jaki sposób naturalnie mogę wesprzeć swoją płodność?

Płodność wspierają przede wszystkim codzienne nawyki:

- regularna aktywność fizyczna,
- zdrowa dieta,
- prawidłowa masa ciała,
- odpowiednia ilość snu,
- redukcja stresu,
- unikanie używek,
- regularne współżycie.

Warto pamiętać, że nie istnieją naturalne metody gwarantujące ciążę, ale zdrowy styl życia może poprawić funkcjonowanie układu hormonalnego i jakość komórek jajowych.





Jaki tryb życia powinnam prowadzić starając się o dziecko?

Starając się o ciążę warto:

- wysypiać się,
- ograniczyć stres,
- unikać palenia papierosów i alkoholu,
- utrzymywać regularną aktywność fizyczną,
- zadbać o zdrową dietę,
- ograniczyć przegrzewanie organizmu,
- regularnie wykonywać badania profilaktyczne.

Organizm warto traktować tak, jakby ciąża mogła rozpocząć się już w najbliższym cyklu.

Kiedy powinnam zacząć martwić się brakiem pozytywnego testu ciążowego?

U zdrowej pary ciąża może pojawić się nawet po kilku lub kilkunastu miesiącach regularnych starań.

Do konsultacji lekarskiej warto zgłosić się:

- po 12 miesiącach regularnych starań u kobiet poniżej 35. roku życia,
- po 6 miesiącach u kobiet po 35. roku życia,
- wcześniej, jeśli występują nieregularne cykle, brak miesiączki, endometrioza, choroby przewlekłe lub wcześniejsze problemy z płodnością.

Regularne współżycie oznacza zwykle kontakty seksualne 2–4 razy w tygodniu bez stosowania antykoncepcji.

W jaki sposób mężczyźni mogą zadbać o swoją płodność?

Płodność mężczyzny ma ogromny wpływ na szanse zajścia w ciążę.

Przyszły tata powinien:

- unikać palenia papierosów i alkoholu,
- utrzymywać prawidłową masę ciała,
- zadbać o aktywność fizyczną,
- wysypiać się,
- ograniczyć stres,
- unikać przegrzewania jąder,
- leczyć choroby przewlekłe,
- stosować zdrową dietę.

W niektórych sytuacjach lekarz może zalecić badanie nasienia.

Czy picie ziół ma wpływ na zajście w ciążę?

Niektóre zioła są reklamowane jako wspierające płodność, jednak ich skuteczność często nie została jednoznacznie potwierdzona.

Dodatkowo część preparatów ziołowych może wpływać na gospodarkę hormonalną lub wchodzić w interakcje z lekami. Dlatego przed rozpoczęciem stosowania ziół warto skonsultować się z lekarzem, położną lub farmaceutą.

Czy powinnam wykonać badania w kierunku chorób zakaźnych?

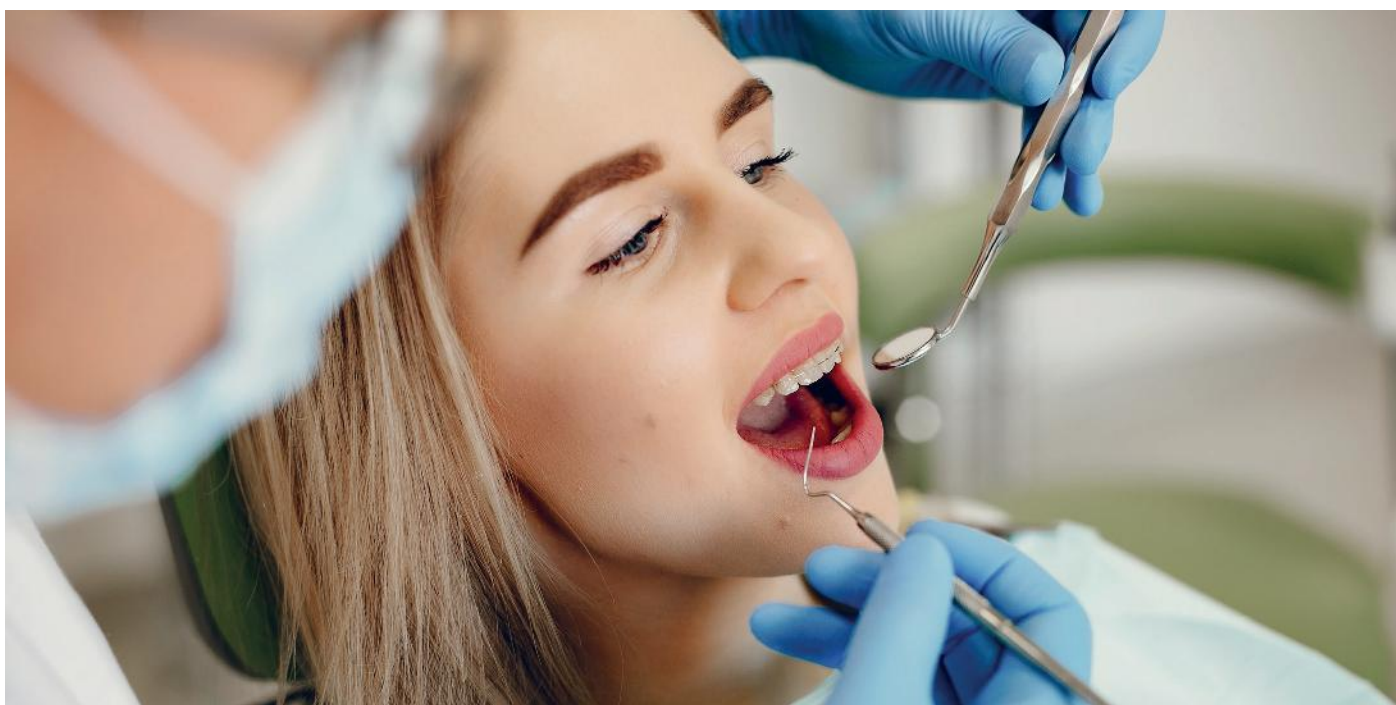
Tak. Diagnostyka przed ciążą pozwala zmniejszyć ryzyko powikłań.

Najczęściej wykonuje się badania w kierunku:

- HIV,
- HCV,
- HBV,
- kiły,
- toksoplazmozy,
- różyczki
- cytomegalii

Zakres badań może zostać rozszerzony w zależności od sytuacji zdrowotnej pacjentki.





Czy planując ciążę w jakiś szczególny sposób powinienam zadbać o swoje zęby?

Tak, stan zdrowia jamy ustnej ma bezpośredni wpływ na płodność, przebieg ciąży oraz zdrowie dziecka. Bakterie z niewyleczonych zębów mogą przedostać się do krwioobiegu, wywołując uogólniony stan zapalny. Nieleczone stany zapalne zębów i przyzębia (np. zaawansowana próchnica) zwiększają ryzyko niskiej masy urodzeniowej dziecka, a nawet przedwczesnego porodu.

W trakcie ciąży wzrasta poziom progesteronu i estrogenów, co powoduje rozpułchnienie i silniejsze ukrwienie dziąseł. Sprawia to, że są one bardziej podatne na krwawienie i tzw. „ciążowe zapalenie dziąseł”. Jeśli wejdiesz w ciążę z kamieniem nazębnym, stan zapalny rozwinię się znacznie szybciej. Ważnym aspektem są również ograniczenia diagnostyczne w ciąży: Choć współczesne leczenie stomatologiczne w ciąży jest bezpieczne, to w pierwszym trymestrze unika się rutynowych zabiegów oraz wykonywania zdjęć rentgenowskich (RTG), chyba że są one absolutnie konieczne. Lepiej wykonać pełną diagnostykę przed poczęciem.

Czy choroby przewlekłe mają wpływ na zajście w ciążę?

Tak. Choroby przewlekłe, takie jak cukrzyca, nadciśnienie, choroby tarczycy, endometrioza czy otyłość mogą wpływać na płodność i przebieg ciąży. Dobrze wyrównane choroby przewlekłe znacząco zwiększają szanse na zdrową ciążę i zmniejszają ryzyko powikłań.

Dlatego przygotowanie do ciąży warto rozpocząć od konsultacji z lekarzem prowadzącym.

Co mogę zrobić mając choroby przewlekłe, aby zwiększyć swoje szanse na zajście w ciążę?

Najważniejsze jest dobre kontrolowanie choroby jeszcze przed ciążą.

Warto:

- regularnie przyjmować leki,
- wykonywać zalecone badania,
- kontrolować ciśnienie i poziom glukozy,
- utrzymywać zdrową masę ciała,
- skonsultować planowaną ciążę z lekarzem,
- sprawdzić bezpieczeństwo stosowanych leków.

Planowanie ciąży przy chorobach przewlekłych daje większe bezpieczeństwo zarówno mamie, jak i dziecku.



Czy stres i higiena snu mają wpływ na płodność?

Tak. Przewlekły stres oraz niedobór snu mogą wpływać na gospodarkę hormonalną, owulację oraz libido.

Warto zadbać o regularny rytm dnia, odpowiednią ilość snu i odpoczynek, aktywność fizyczną i techniki relaksacyjne.

Choć sam stres zwykle nie jest jedyną przyczyną problemów z płodnością, jego ograniczenie korzystnie wpływa na organizm i samopoczucie.

Czy przyszły tata również powinien zmienić swoje nawyki żywieniowe podczas starań o dziecko?

Tak. Dieta i styl życia mężczyzny mają wpływ na jakość nasienia.

Warto, aby przyszły tata:

- jadł regularne i wartościowe posiłki,
- ograniczył alkohol i papierosy,
- zadbał o prawidłową masę ciała,
- spożywał produkty bogate w cynk, selen i kwasy omega-3,
- unikał nadmiernego stresu.

Zmiany stylu życia u obojga partnerów zwiększają szanse na ciążę.

Czy zbliżenia wyłącznie w dzień owulacji są zalecane, czy lepiej utrzymać regularność współżycia podczas całego cyklu?

Największe szanse na ciążę występują w okresie płodnym, jednak regularne współżycie w całym cyklu zwykle jest korzystniejsze i mniej stresujące. Plemniki mogą przeżyć w drogach rodnych kobiety kilka dni, dlatego ciąża może rozpocząć się także przy współżyciu przed owulacją.

Nadmierne skupienie wyłącznie na dniu owulacji może zwiększać stres i obniżać satysfakcję ze współżycia.

Jak często należy współżyć, aby zwiększyć szanse na ciążę?

Najczęściej zaleca się współżycie co 2–3 dni przez cały cykl lub częściej w okresie płodnym.

Regularność jest ważniejsza niż bardzo dokładne wyznaczanie owulacji.

Zbyt długie przerwy między współżyciem nie zwiększają jakości nasienia.

Co warto, a czego nie należy robić bezpośrednio po stosunku, aby zwiększyć szanse na zajście w ciążę?

Po stosunku nie ma konieczności wykonywania specjalnych czynności.

Nie ma naukowych dowodów, że określona pozycja seksualna, unoszenie nóg, pozostawanie długo w łóżku, specjalne preparaty zwiększają szanse na ciążę.

Warto natomiast:

- unikać pośpiechu i stresu,
- dbać o komfort i bliskość,
- nie stosować lubrykantów mogących ograniczać ruchliwość plemników,
- utrzymywać regularność współżycia.

Najważniejsze znaczenie mają zdrowie obojga partnerów, regularne współżycie oraz czas.

