

TURINYS

IŽANGA / 8

**NĖŠTUMO KELIONĖS
GIDAS / 11**

**PLANAVIMAS IR REIKALINGI
TYRIMAI / 21**

Mankšta / 49

Psichologinis nusiteikimas / 51

**SCENARIJUS, KAIP TURĖTŲ
BŪTI / 60**

Apie tyrimus / 62

Papildomi tyrimai / 65

10 MĖNULIO MĖNESIŲ / 69

Pirma stotelė – pirmas mėnulio mėnuo / 73

Antra stotelė – antras mėnulio mėnuo / 79

Trečia stotelė – trečias mėnulio mėnuo / 81

Ketvirta stotelė – ketvirtas mėnulio mėnuo / 83

Penkta stotelė – penktas mėnulio mėnuo / 86

Šešta stotelė – šeštas mėnulio mėnuo / 89

Septinta stotelė – septintas mėnulio mėnuo / 93

Aštunta stotelė – aštuntas mėnulio mėnuo / 98

Devinta stotelė – devintas mėnulio mėnuo / 101

Dešimta stotelė – dešimtas mėnulio mėnuo / 105

Pavojingi signalai / 109

GIMDYMAS / 115

Cezario pjūvio operacija / 118

Artėjančio gimdymo požymiai / 122

Skausmas / 130

Kvėpavimas gimdymo metu / 133

Masažas gimdymo metu / 136

Gimdymo laikotarpiai / 138

I. Gimdos kaklelio išsiplėtimo laikotarpis / 138

II. Vaisiaus išstūmimo laikotarpis / 141

III. Placentinis laikotarpis / 144

POGIMDYMINIS LAIKOTARPIS / 147

Pogimdyminis laikotarpis / 150

Naujagimio žindymas / 153

Kada sunerinti / 157

Fizinė veikla / 159

Pogimdyminė depresija / 162

PADĖKA / 166

ĮŽANGA



LABAS,

atsivertę instrukciją, gidą, vadovą ar kitą informacinį leidinį, dažniausiai nusiteikiame, kad skaityti bus naudinga, bet nuobodu. Šis kelionės gidas tikrai labai pravers, o kad nebūtų nuobodu, mes aprašėme jame tikrus, gyvus, spalvingus žmones.

Brigita – smalsi mąstytoja, kurios mėgstamiausias laisvalaikio leidimo būdas yra pliuurpti su draugėmis. „Palaukit! Man dar patinka skaityti, keliauti ir plepėti ne tik su draugėmis, bet ir su vyru, kolegomis bei įvairiais sutiktais žmonėmis. Tačiau kuo čia dėtas plepėjimas? Turiu visą sąrašą aktyvių veiklų, kurios man patinka. Rasit valandėlę? Pavardysiu“, – juokiasi moteris.

Tiesa, dar Brigita labai mėgsta sudarinėti sąrašus.

Viktorija – gydytoja akušerė-ginekologė, neišsivaizduojanti kito nuostabesnio darbo. Ji turi talentą paaiškinti sudėtingiausius medicininius aspektus visiems pirmokams suprantama kalba. Dėl to per jos vedamus nėščiujų kursus auditorijos sienos braška nuo žmonių gausos.

Šiame gide Viktorija lydės Brigitą nėštumo kelionėje, atidžiai aptardama kiekvieną žingsnelį. Sudarys išsamius Brigitos mėgstamus sąrašus: kokius tyrimus atlikti planuojant vaikelių, ką pasiimti į ligoninę, požymius, signalizuojančius apie pogimdyminę depresiją ir kt. Remdamasi naujausiais moksliniais

tyrimais, atsakys į Brigitos užduodamus klausimus ir kantriai klausysis jos „nėštumo filosofijos“ idėjų.

Šioje knygoje taip pat aprašyta ne viena Viktorijos sutikta nėščioji. Jų patirtys, klausimai, nuogaštavimai ir džiaugsmo akimirkos. Originalūs, ranka rašyti pasidalinimai padės pajusti galingą būsimų mamų bendrystės jėgą.

Drąsiai į šį gidą rašyk ir Tu, sudaryk savo sąrašus, užsirašyk pamąstymus, žymėkis atliktus tyrimus, skiepus ir visą sau svarbią informaciją. Įrodyta, kad rašymas ranka turi gausybę teigiamų aspektų, užtenka tam skirti vos kelias minutes.

Naudotis šiuo gidu galima pačiais įvairiausiais būdais. Gali skaityti jį visą nuo pradžių iki galo. Tokiu atveju tapsi tikrai pasiklausčiusi visų nėštumo aspektų žinovė. Gali skaityti tik paryškintas sąrašų dalis. Taip gausi glaustą visos reikalingos informacijos suvestinę. Gali skaityti tik Brigitos samprotavimus, klausimus ir Viktorijos atsakymus, kai norėsi tiesiog įdomių pokalbių apie nėštumą. Gali tik vartyti ir grožėtis nuostabiomis šios knygos iliustracijomis. Skaityti gali visaip. Ir visaip gerai, jei Tau taip tinka. Greitai pasauliui padovanosi neįkainojamą dovaną. Tegul jis būna dėkingas ir pildo visus Tavo norus.



PLANAVIMAS

ir reikalingi tyrimai



Jei nusprendei, kad esi pasirengusi tapti mama, visų pirma, turėtum užsiregistruoti pas trijų specialybių gydytojus.

ŠEIMOS GYDYTOJĄ.

Puikiausiai tinka poliklinika, kurioje esi priregistruota, be to, dauguma tyrimų bus nemokami.

GYDYTOJĄ AKUŠERĮ-GINEKOLOGĄ.

ODONTOLOGĄ.

Šeimos gydytojas įvertins Tavo bendrą savijautą, surinks išsamią anamnezę, ištirs, ar nesergi lėtinėmis ligomis (labai svarbu nepamiršti net smulkmenų). Taip pat šeimos gydytojas rekomenduos atlikti šiuos tyrimus.

**SĄRAŠAS TYRIMŲ, KURIUOS ATLIKTI TAVE
SIŪS ŠEIMOS GYDYTOJAS**

- Bendras kraujo tyrimas.**
- Skydliaukės hormonų tyrimas.** Esant reikalui, reikės užsiregistruoti endokrinologo konsultacijai.
- Kalcio, kalio, magnio, vitamino D ir folio rūgšties tyrimas.** Šis tyrimas neprivalomas, atliekamas tik įtariant trūkumą.

SĄRAŠAS TYRIMŲ, KURIUOS ATLIKS GYDYTOJAS AKUŠERIS-GINEKOLOGAS

- **Išorinė ginekologinė apžiūra.** Nustatys lytinių organų būklę, ar yra buvę plyšimų, įgimtų anomalijų.
- **Vidinė ginekologinė apžiūra.** Makšties, gimdos kaklelio apžiūra, gimdos ir jos priklausinių apčiuopa.
- **PAP testas.** Gimdos kaklelio ląstelių tyrimas. Ypač svarbu nustatyti, ar nėra gimdos kaklelio pokyčių.
(Tikiuosi, žinai, kokia svarbi yra gimdos kaklelio vėžio patikros programa. Dalyvaudama joje gali užkirsti kelią ypač skausmingoms pasekmėms. Jei iki nėštumo tyrimas nebuvo atliktas, jį būtina atlikti kuo greičiau.)
- **ŽPV (žmogaus papilomos viruso)** aukštos rizikos tipų nustatymas.
- **MŠL – makšties tepinėlis.** Šio tyrimo tikslas – nustatyti, ar nėra uždegimo, ar netrūksta gerųjų bakterijų.
(Jeigu yra uždegimas, reikėtų išgydyti prieš pastojant.)
- **LPI – lytiškai plintančių ligų nustatymas PGR metodu.** Tai metodas, padėsiantis nustatyti, ar lytiniuose takuose nėra *Chlamydia trachomatis*, *Neisseria gonorrhoe*, *Trichomona vaginalis*, *Ureaplasma*, *Candida*, *Herpes* ir t. t. Taip pat rekomenduojama išgydyti prieš pastojant.
- **Mažojo dubens organų ultragarso tyrimas.** Šio tyrimo metu nustatomas gimdos dydis, padėtis, atliekamas gimdos gleivinės vertinimas, gimdos priklausinių dydis ir struktūra.

Jeigu ištyrus randama polipų, cistų, miomų, geriausia būtų atlikti reikalingas operacijas. Atliktos gimdos operacijos, jų apimtis gali nulemti gimdymo būdą, todėl labai svarbu turėti medicininius išrašus. Pvz., po miomos šalinimo operacijos, jei buvo pažeistas gimdos sienelės vientisumas, gimdymas turi baigtis cezario pjūvio operacija.

Jei kartojasi šlapimo takų ar lytinių takų infekcijos, svarbu rasti jų priežastis ir skirti gydymą. Nustatys, ar nesi užsikrėtusi kokiomis nors infekcijomis.

Gydytojas pasiteiraus, kokiomis vakcinomis esi skiepyta (itin didelis dėmesys turėtų būti skiriamas skiepiui nuo raudonukės, vėjaraupių, nes vaisiui šios ligos ypač pavojingos). Rekomenduoju taip pat pasiskiepyti ir nuo gripo, nes aukšta temperatūra ar gripo komplikacijos gali būti itin pavojingos Tau ir mažyliui. Šiuo metu Lietuvoje nėštumo metu rekomenduojamas skiepas nuo kokliušo.

Jeigu giminėje yra buvę apsigimimų ar genetinių ligų, sergant autoimuninėmis ligomis, vartojant kai kuriuos vaistus, esant nepalankiai akušerinei anamnezei (kartotiniai persileidimai, negyvagimiai, apsigimimai), vertėtų apsilankyti pas genetiką.

Jeigu **vartoji** kontraceptines tabletes, prieš pradėdama planuoti nėštumą, žinoma, turėtum jas **nustoti** gerti.

Prieš pradėdant planuoti vaikelį, derėtų pasirūpinti savo fizine savijauta. Ne mažiau svarbu ir tai, **ką kasdien dedi į burną**. Visavertė mityba turi didelę įtaką Tavo savijautai. (*Skaityk skyrių apie mitybą nėštumo metu. Rekomendacijos visiškai sutampa su nėštumo planavimo mitybos rekomendacijomis.*)

Folio rūgštis yra būtina būsimo vaikelio nervų sistemos

vystymosi procesui. Ją reikėtų pradėti vartoti bent tris mėnesius prieš planuojant nėštumą ir nėštumo metu. Ją vartoti turėtų ir būsimas tėtis. Tai galėtų būti jūsų gražus bendrystės ritualas.

Primenu, kad gydytojo konsultacijos metu nėra kvailų klausimų.

Viktorija, aš jau nėščia, man 28 metai. Ar nebereikia PAP testo?

Atlik šį testą drąsiai. Jis visiškai saugus. Geriau vėliau nei niekada.



P. S. Jei Tau 28 metai, šį tyrimą jau turėjai atlikti du kartus.

BŪDINGIAUSI NĖŠTUMO POŽYMAI

- **Vėluojančios menstruacijos.** Mėnesinės gali vėluoti ir dėl kitų priežasčių – streso, ligos ar vaistų, svorio pokyčių. Tačiau jei mėnesinių ciklas yra reguliarus, o Tu turėjai lytinius santykius ciklo viduryje, nenaudojai apsauginių priemonių, o ciklas vėluoja daugiau nei 3–4 dienas, tikimybė, kad laukiesi, yra didelė.
- **Kraujavimas ar tepimas.** Kai kurios moterys pastebi negausų kraujavimą, rusvą ar rudai raudoną tepimą. Tai vadinama implantaciniu kraujavimu.
- **Pabrinkusios ir skausmingos krūtys.** Jautrios krūtys gali būti ir PMS požymis, tačiau jei pabrinkimas yra didesnis nei įprastai, labai tikėtina, kad tai nėštumo požymis.
- **Jautrūs speneliai.** Nėštumo metu speneliai tampa itin jautrūs – tai gali nutikti jau apie 4–6 nėštumo savaitę. Be to, jų areolės nėštumo metu padidėja ir patamsėja.
- **Gausios išskyros.** Dėl hormonų poveikio ir suintensyvėjusios kraujotakos nėštumo metu makšties išskyros tampa gausesnės, jos baltšvos ir bekvapės. Atkreipk dėmesį, jei išskyros sukelia niežulį, deginimo jausmą ar skausmingą ir sutrikusį šlapinimąsi, pati sau gydymo neskirk, nes nėštumo pradžioje gydomas makšties uždegimas gali inicijuoti išsiskirti uždegimo mediatorius, o tai gali turėti neigiamų pasekmių.
- **Pykinimas ar vėmimas.** Dažniausiai rytinis pykinimas prasideda apie 6–7 nėštumo savaitę, bet kai kurias moteris jis vargina vos pastojus. Pastebėjau, kad pykinimas sustiprėja diagnozavus nėštumą (nežinau, gal tai savitaiga).

- **Dažnas šlapinimasis.** Dažnesnis šlapinimasis (ypač naktinis) paprastai prasideda apie 6 nėštumo savaitę ir gali varginti iki pat nėštumo pabaigos. Noriu nuraminti, kad nėštumo viduryje šis nemalonus simptomas aprimsta, o paūmėja tada, kai nauja gyvybė padidėja ir ima „kovoti“ dėl vietos mažajame dubenyje su kitais organais.
- **Nuovargis, silpnumas, mieguistumas.** Padidėjus progesterono lygiui kraujyje ir procesui reikalaujant vis daugiau energijos, net po nedidelio fizinio krūvio gali jaustis labai pavargusi, mieguista.
- **Irlumas ir nuotaikų kaita.** Hormonų kaitos įtaka emocijoms yra neabejotina.
- **Paaštrėjusi uoslė.** Dauguma nėščiųjų pastebi, kad jų uoslė tampa labai jautri. Tai gali būti šalutinis didėjančio estrogeno lygio organizme poveikis.
- **Skonio pasikeitimas.** Jau legendomis tapę juokeliai, kai nėščioji užsimano bananų su pomidorų padažu ar marinuotų agurkėlių su šokoladu. Tačiau iš tiesų labiau įprasta, kad atsiranda kitokio maisto poreikis, o ne specifinių jo derinių.
- **Pilvo pūtimas.** Dėl hormonų poveikio sulėtėja virškinimo procesai, todėl žarnyne ima kauptis dujos, atsiranda pilnumo pojūtis.