

Pierwsza wizyta u lekarza przygotowująca do ciąży, czyli o co zapytać i jakie informacje przygotować

Prawie połowa kobiet, które planują ciążę w ciągu najbliższych 12 miesięcy twierdzi, że nie wiedziałyby, o co zapytać lekarza podczas wizyty przygotowującej do niej – wynika z badania Zdrowa ONA przeprowadzonego na zlecenie producenta preparatu Folik¹. Aby pomóc przyszłym mamom wspólnie z ekspertami „Zdrowa ONA” opracowaliśmy listę tematów, jakie powinny być poruszone podczas wizyty przygotowującej do ciąży.

Lekarze mają pewną listę pytań, które często zadają podczas wizyty przygotowującej do ciąży, jednak to kobiety znają najlepiej siebie i swój styl życia, dlatego powinny też przygotować spis tematów, które chciałyby poruszyć. Dodatkowo warto też zebrać kilka ważnych informacji np. o wynikach badań, przebytych chorobach, przyjmowanych lekach itp. Każda kobieta jest inna, więc też inne czynniki mogą być ważne w procesie starania się o ciążę – podkreśla dr n. med. Grzegorz Południewski, ginekolog, ekspert programu „Zdrowa ONA”.



O to warto zapytać...

- **Kiedy w moim przypadku jest największe prawdopodobieństwo na zajście w ciążę?**
Tzw. dni płodne wyliczane są na podstawie informacji o Twoim cyklu i ostatniej miesiączce. Dlatego warto prowadzić dzienniczek, w którym będziesz zapisywać podstawowe dane np. ile czasu trwają poszczególne cykle i miesiączki.
- **Jakie preparaty witaminowe i kiedy należy przyjmować?**
Podstawą jest zawsze kwas foliowy i pewnie o nim jako pierwszym preparacie wspomni lekarz. Ważne są też inne witaminy oraz pierwiastki, które nie zawsze są dostępne w pokarmach w odpowiedniej ilości. Lekarz może też zalecić, żeby niektóre z nich np. magnez przyjmować w czystej postaci, bez dodatkowych substancji.
- **Jakie badania i kiedy powinienam wykonać przed ciążą?**
To pytanie jest szczególnie ważne w przypadku badań takich jak cytologia, której nie powinno się wykonać w ciąży oraz badań na obecność wirusów, bakterii czy pasożytów, które mogą zagrozić przyszłemu dziecku. Lekarz wskaże Ci listę badań, które pomogą w określeniu Twojego ogólnego stanu zdrowia i podpowie, kiedy najlepiej je wykonać.
- **Jakie modyfikacje w stylu życia powinienam wprowadzić?**
Porozmawiaj z lekarzem o tym, jak powinnaś się odżywiać, starając się o dziecko. Oczywiście nie odkryje on przed Tobą wielkiej tajemnicy w tym temacie, bo wszystkie jego porady będą się opierały na znanych zasadach zdrowego odżywiania. Jednak może podpowiedzieć, których produktów nie powinnaś jeść, np. sera pleśniowego – co często nie jest takie oczywiste. Odpowie też na pytania dotyczące aktywności fizycznej. Wbrew częstemu przekonaniu, sport jest bardzo potrzebny na etapie przygotowywania do ciąży.
- **Jakie środki ostrożności podjąć w przypadku posiadania kota?**
Pytanie z pozoru może wydawać się zupełnie niezwiązane z ciążą, jednak niektóre koty mogą być nosicielami groźnego pierwotniaka powodującego toksoplazmozę. Lekarz podpowie Ci, jakie kroki należy podjąć, żeby zwierzę nie stanowiło zagrożenia dla Twojego przyszłego dziecka.

- **Czy są jakieś konkretne porady dla mojego partnera?**

Badania coraz częściej pokazują, że jakość nasienia mężczyzn wciąż spada. Główną przyczyną jest styl życia i zanieczyszczenie środowiska, jednak nie oznacza to, że nic nie można z tym zrobić. Plemniki powstają ok. 100 dni, dlatego już na 3 miesiące przed planowaniem ciąży warto, żeby Twój mężczyzna zadbał o odpowiednią dietę i ewentualną suplementację. Lekarz podpowie Ci, jakie działania mogą być pomocne.

Przygotuj odpowiednie informacje

Ginekolog, który pomaga kobiecie przygotować się do ciąży, musi spojrzeć na nią jako na całość. Stąd też zleca się wykonanie badań ogólnych, zadaje pytania o przyjmowane leki czy zdrowie członków rodziny. Często pozornie niezwiązane z ciążą informacje okazują się kluczowe zarówno podczas planowania, jak i podczas ciąży. Dlatego tak ważne jest odpowiednie przygotowanie się do wizyty u lekarza – mówi dr n. med. Grzegorz Południewski, ginekolog, ekspert programu „Zdrowa ONA”.

Przed pierwszą wizytą zbierz podstawowe dane, które pomogą lekarzowi ocenić Twoją indywidualną sytuację i określić, jakich dodatkowych badań czy działań możesz potrzebować. Pamiętaj o:

- Informacjach odnośnie ostatniej miesiączki, czasu jej trwania i nasilenia. Warto też zapisać ogólne dane odnośnie regularności cyklu, ewentualnych dolegliwości związanych z miesiączkami itp.;
- Grupie krwi zarówno swojej, jak i partnera. Dzięki temu lekarz oceni, czy nie ma konfliktu serologicznego;
- Wynikach badań (zarówno tych dotyczących kwestii kobiecych, np. cytologia, badanie hormonów, usg narządów rodnych i piersi, jak i tych dotyczących innych aspektów zdrowia);
- Liście wykonanych szczepień;
- Informacjach odnośnie przebytych, trwających chorób i przyjmowanych lekach, a także chorób, których doświadczają lub doświadczyli członkowie rodziny oraz partner;
- Wypisach ze szpitala, notatkach lekarzy.

Jeżeli masz jeszcze inne wątpliwości...



Kobiety planujące ciążę chcą się do niej jak najlepiej przygotować, tak, aby nic nie zaszkodziło dziecku, jak i przyszłej mamie. Ta nowa sytuacja pobudza do wprowadzania wielu zmian, choć nie wszystkie są konieczne. Duża część z nich może prowokować niepotrzebne napięcie i presję. Najczęściej pod wpływem lęku czy też braku rzetelnej wiedzy kobiety wprowadzają zbyt restrykcyjne wymagania względem siebie, otoczenia lub robią w tym kierunku zbyt mało. Jeśli zastanawiasz się, czy i co ewentualnie musisz zmienić w swoim życiu, porozmawiaj o tym z lekarzem, dowiedz się, które z Twoich przyzwyczajeń powinny być zmienione, a które nie mają wpływu na przygotowanie do ciąży. Być może wraz z nową rolą chciałabyś zmienić swoje podejście do życia, sposoby reagowania na trudne sytuacje, myślenie. Wówczas skorzystaj ze wsparcia bliskich lub psychoterapeuty. Rezygnowanie z niektórych czynności nie musi być stratą, jeśli zostawisz choć trochę miejsca na to, co lubisz, nie wyrzekniesz się wszystkiego. Czasami, jeśli ciąża jest zagrożona, trzeba większego poświęcenia. Warto spojrzeć na nie i na wszystkie wprowadzane zmiany, jak na sposób tworzenia miejsca na to, co dobrego przyniesie dziecko i macierzyństwo, miejsca na nową rolę. Ciąża nie powinna kojarzyć się ze stratami, ale z ogromnym zyskiem dla kobiety i całej rodziny – mówi Dorota Gromnicka, psycholog, ekspert programu „Zdrowa ONA”.

ⁱ Badanie przeprowadzone w ramach programu „Zdrowa ONA” na zlecenie producenta preparatu Folik przez agencję SW Research w dniach 12-21.08.2013 metodą internetowych zestandaryzowanych wywiadów kwestionariuszowych (CAWI). W badaniu udział wzięło 600 kobiet w wieku 18-40 lat, w tym 318 wywiadów zrealizowano z kobietami, które planują ciążę, 164 z kobietami będącymi w ciąży oraz 185 wywiadów z matkami, które urodziły dziecko w ciągu ostatnich 12 miesięcy. Powyższe kategorie nie były rozłączne, tj. w próbie znalazły się kobiety, które należały do kilku wymienionych grup.