

KIEDY NIE CHCEMY ZAJŚĆ W CIĄŻĘ

ANTYKONCEPCJA

Antykoncepcję nazywamy różne metody pozwalające kontrolować płodność, a przy tym planować lub zapobiegać ciąży. Najpopularniejszym kryterium skuteczności danej metody antykoncepcyjnej jest **wskaznik Pearl'a**. Więcej na temat różnych metod antykoncepcyjnych można przeczytać w naszym ebooku.

NIEZDROWA PRESJA NA POSIADANIE DZIECI

Wskaźnik dzietności w Polsce wynosi około **1,3 na jedną kobietę**, co daje nam jedno z najniższych miejsc na świecie. Z uwagi na panujące w społeczeństwie, **nieprawdziwe przekonania** (np. *"tylko matka jest pełnowartościową kobietą"*) oraz stereotypowy, polski **model rodziny 2+2**, presja na zajście w ciążę (również tę drugą) jest szczególnie silna. Wywierany nacisk jest uciążliwy zwłaszcza, kiedy to najbliższa rodzina zasypuje nas pytaniami **"kiedy dzieci?"**. Nie chcemy im sprawić przykrości, jednak **nikt nie może przekraczać naszych granic** i ingerować w nasze plany. Patrząc z perspektywy **"zniecierpliwionych przyszłych dziadków"**: takie pytania mogą sprawić wiele bólu, bo nie wiemy, czy para nie boryka się np. z **problemami niepłodności**. Warto pamiętać, że postanowienie o nieposiadaniu dzieci jest odwracalne, a o ich posiadaniu nie. Dlatego też decyzja o zajściu w ciążę **nie może być podjęta pod żadną presją**.

DZIEŃ ZDROWIA PSYCHICZNEGO 2022

UNIwersytet GDAŃSKI

ARS AMANDI

PLANOWANIE CIĄŻY

CIĄŻA A ODSZCZEPNIENIE ANTYKONCEPCJI

Nagle odstawienie tabletek antykoncepcyjnych może **zaburzyć cykl owulacyjny**, więc zaleca się przyjmować je do wykończenia opakowania. Czas od rezygnacji z różnego rodzaju antykoncepcji do zajścia w ciążę jest bardzo indywidualny. Niektórym uda się to po miesiącu, innym po 3. **większości udaje się w przeciągu roku**. Jeżeli po tym czasie nadal nie ma efektów, należy skonsultować to z lekarzem. Ponadto, **od 25. r.ż. płodność zaczyna spadać**. Tak więc, problemy z zajściem w ciążę nie muszą wynikać z przyjmowania antykoncepcji przez wiele lat, lecz z wieku, w którym rozpoczęto starania o dziecko.

SEKS A STARANIA DZIECKO

Dni płodne to 6-dniowy okres, kończący się **owulacją**. Najwyższa płodność przypada na dzień owulacji oraz dzień przed. Dlaczego aż 6 dni? **Komórka jajowa żyje tylko 24h**, jednak **plemnik może przeżyć w organizmie osoby z macicą nawet 5 dni**. Dlatego też największe szanse na poczęcie mamy uprawiając seks przed owulacją. W czasie staran o dziecko efektywność rozrodcza wzrasta wraz z częstotliwością współżycia i jest najwyższa, gdy seks uprawiamy średnio **co 2 dni**, ale optymalna liczba stosunków to taka, na którą godzą się partnerzy. Wiele par starających się o dziecko zapomina, że **seks ma być również dobrą zabawą**. Ograniczanie współżycia tylko do wyliczonych dni płodnych wywołuje **stres**, mogący obniżyć szansę na zajście w ciążę.



SUPLEMENTACJA W CIĄŻY

Witaminy i minerały potrzebne do zdrowego, prawidłowego przebiegu ciąży i rozwoju płodu to **kwasy foliowe, DHA, witamina D3, jod, magnez, żelazo i wapń**. Wszystkie są równie ważne i niedobór, któregoś z nich może prowadzić do zagrożenia zdrowia matki i płodu. Najlepiej wprowadzić suplementację **kwasu foliowego** jeszcze **6 miesięcy przed zajściem w ciążę**, z uwagi na jego wpływ na rozwój układu nerwowego płodu.

ARS AMANDI

BEZPŁODNOŚĆ I NIEPŁODNOŚĆ

Bezpłodność to nieuleczalna, **trwała niezdolność do zajścia w ciążę**, natomiast **niepłodność** to **niemożność poczęcia przez 12 miesięcy**, mimo regularnych stosunków płciowych bez stosowania antykoncepcji. Problem ten dotyczy **10-16% par**. Częstymi powodami niepłodności są m.in. przegrzewanie jąder, stres, zaburzenia hormonalne i odżywiania. Przykładowym **leczeniem niepłodności** mogą być zabieg chirurgiczny, terapia psychologiczna, inseminacja domaciczna bądź zapłodnienie pozaustrojowe.

PROCEDURA IN VITRO

"In vitro" to procedura medyczna, polegająca na **zapłodnieniu komórki jajowej przez plemnik poza żeńskim układem rozrodczym**, w warunkach laboratoryjnych. W Polsce **nie jest ono refundowane**, lecz miasta (np. Gdańsk) i samorządy często wspierają finansowo pary starające się o dziecko - wysokość dofinansowania wynosi 50% - 80%. Proces in vitro obejmuje m.in. **stymulację hormonalną, pobranie komórek jajowych oraz transfer zarodków**.



PORONIENIE

Około **10-15% ciąż kończy się poronieniem**, które dzieli się na 3 typy: **samoistne** (w postaci obfitej miesiączki), **niezupełne** (samoistne, ale wymagające pomocy lekarskiej) oraz **zatrzymane** (obumarcie ciąży bez żadnych oznak ze strony organizmu). Osoba po poronieniu musi być pod **opieką psychologiczną**. Nie powinna przebywać w sali z osobami w ciąży i matkami zdrowych dzieci. Istnieje też możliwość **pochowania płodu** po rejestracji zmarłego w Urzędzie Stanu Cywilnego. Przysługuje również zasiłek pogrzebowy oraz 8 tygodni **urlopu macierzyńskiego**. Do ich przyznania potrzebny jest skrócony akt urodzenia martwego dziecka.

ARS AMANDI

CZAS CIAŻY

ZMIANY HORMONALNE A WSPARCIE

W całym procesie ciąży kluczową rolę pełnią: **estrogen i progesteron**. Ten pierwszy powoduje **dobry nastrój i wzrost libido**, ale także *niespokojny sen*. Z kolei progesteron może przyczyniać się do *zapać, nudności, zawrotów głowy oraz przybierania na wadze*. W ciąży wzrasta też poziom **endorfin** ("hormonów szczęścia"), które odpowiadają za *dobry nastrój i działanie przeciwbólowe*. Co ciekawe, podczas ciąży poziom **kortyzolu** może zwiększyć się trzykrotnie, co powoduje *podwyższenie ciśnienia krwi oraz poziomu glukozy*. Dlatego tak istotne jest unikanie dodatkowego stresu - **nadmiar kortyzolu hamuje układ odpornościowy, osłabia apetyt**, a także *obkurcza naczynia krwionośne*. W okresie ciąży oraz porodu bardzo ważne jest **wsparcie od bliskich osób**. Potrzeby osoby ciężarnej, a także jej gorsze samopoczucie należy traktować z wyrozumiałością. Ważne jest bycie **wsparciem aktywnym**, czyli wychodzenie z inicjatywą pomocy w codziennych sytuacjach, nawet jeśli nie zostaliśmy o to poproszeni.



DZIEŃ ZDROWIA
PSYCHICZNEGO 2022

UNIWERSYTET GDAŃSKI



ARS AMANDI

PRZYWILEJE I REFUNDACJE W CIAŻY

Poza powszechną wiedzą o **bezpłatnym porodzie** czy **prowadzeniu ciąży przez położną**, ciężarnym przysługuje wiele dodatkowych praw. Po pierwsze, część **leków** (oznaczonych jako leki „C”) podlega **refundacji** - receptę wystawia lekarz lub położna na podstawie zaświadczenia potwierdzającego ciążę. Po drugie, wiele **szkół rodzenia** (np. te przyszpitalne) oferuje możliwość zapisania się na **kursy refundowane** przez NFZ lub samorządy lokalne. Aby uczestniczyć w kursie, musimy jednak otrzymać **zaświadczenie od lekarza**, potwierdzające, że nie ma o to tego przeciwwskazań. Najlepszym momentem na rozpoczęcie szkolenia są okolice **20.-21. tc**, bo zajęcia powinny zakończyć się najpóźniej miesiąc przed porodem. Po trzecie, będąc w ciąży, w wielu miejscach możemy **ominać stanie w kolejce**. Przysługują nam też **szybsze wizyty u lekarza** oraz **więcej przerw w pracy**. Co ciekawe, możemy też skorzystać z **bezpłatnych próbek** produktów dla dzieci takich jak artykuły żywniowe/higieniczne, zabawki, książki itp. Do najbardziej znanych firm oferujących takie zestawy należą np. **Dada, Bebilon** czy **Niebieskie Pudełko**.



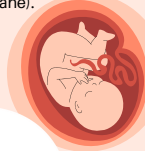
Po więcej informacji
zapraszamy na nasze stoisko, stronę
internetową: nksarsamandi.ug.edu.pl
lub do kontaktu przez social media:
[nksarsamandi](https://www.instagram.com/nksarsamandi)



ARS AMANDI

SEKS W CIAŻY

Wiele osób obawia się seksu w trakcie ciąży z różnych powodów. Jednak w **przypadku zdrowej ciąży, nie ma żadnych przeciwwskazań do kontynuowania stosunków seksualnych** aż do dnia porodu! Wrench przeciwnie, eksperci podkreślają, że **regularne współzycie może mieć wiele korzyści**. Po ukończeniu 40. tc, uprawianie seksu może **przyspieszyć akcję porodową**, co stanowi zdrowszy i naturalniejszy sposób na wywołanie porodu niż dożylnie podawanie oksytocyny. **Orgazmy** natomiast **wzmacniają mięśnie dna miednicy i przyspieszają regenerację po porodzie**. Endorfiny uwalniane przez ciało matki w jego trakcie sprawiają, że i **plód czuje się bardziej zrelaksowany**. Należy jednak pamiętać, żeby decyzję o współzyciu i wszelkie nasze zmartwienia skonsultować z lekarzem. **Przy ciąży zagrożonej penetracja nie jest wskazana**, możemy jednak korzystać z innych sposobów osiągnięcia przyjemności. **Ciąża nie chroni przed chorobami** przenoszonymi drogą płciową, a niektóre infekcje są groźne dla płodu, dlatego powinniśmy być w tym okresie szczególnie ostrożni. Współzycie w ciąży wymaga zwiększonej dbałości o higienę intymną u wszystkich partnerów, a także **dostosowania pozycji seksualnych do osoby ciężarnej** (w 3. trymestrze pozycje na plecach nie są wskazane).



Karolina Boniecka, Magdalena Dalmata
Barbara Grabowska, Ewa Kania



ARS AMANDI