

Laukiuosi

1-asis mėn.

Nėščiąjų atmintinė www.sam.lt

Nėščiąjų sveikatos priežiūra Lietuvoje

Jei nėštumas yra mažos rizikos, jus prižiūrėti gali:

- akušerė, • šeimos gydytojas, • gydytojas akušeris-ginekologas.

Jei jus prižiūri akušerė ar šeimos gydytojas: 12–14, 18–20, 36 bei 41 nėštumo savaitę jūs turėtumėte būti nukreipta gydytojo akušerio-ginekologo konsultacijai. Jei nėštumas yra didelės rizikos, jus prižiūrėti turėtų: • gydytojas akušeris-ginekologas.

Organizmo pokyčiai, būdingi 1-ajam trimestrui

Jautrios, pabrinkusios krūtys. Vienas ankstyviausių nėštumo požymių yra jautrios ir skausmingos krūtys. Tai sukelia padidėjęs hormonų kiekis. Savijauta gali būti panaši į tai, kaip jaučiatės prieš mėnesines, tačiau dar intensyvesnė.

Kraujingos išskyros. Maždaug aštuonios dienos po ovuliacijos galite pajusti nemalonius gimdos susitraukimus ir šiek tiek pakraujuoti. Išskyros paprastai būna negausios, rausvos ar rusvos spalvos. Tokių pat išskyrų gali pasirodyti ir vietoj menstruacijų. Jų nereikia bijoti – jas sukelia į gimdos audinį „besirausiantį“ kraujagyslė.

Atsiradęs didesnis nuovargis, irzlumas, miego poreikis, galvos svaigimas. Padidėjęs hormono progesterono kiekis ir įtampa, kol jūsų kūnas pripranta prie nėštumo, gali versti jus šitaip pasijusti.

Rytinis šleikštulys. Nėštumo pradžioje juo skundžiasi apie 70 proc. moterų. Baigiantis ketvirtam nėštumo mėnesiui, jis paprastai susilpnėja ir išnyksta. Kad šleikštulys sumažėtų, patariama: valgyti dažnai, bet po nedaug (kas 2 val.); vengti maisto ir kvapų, kurie sustiprina šleikštulį; dažniau valgyti džiovintų, džiovintų, daržovių, salotų, vaisių; vengti riebaus ir saldaus maisto.

Ką reikia žinoti apie žindymą? www.mamospienas.lt

Žindymas yra motinos ir vaiko bendravimo pagrindas. Dažnas bei artimas kontaktas žindant ramina abu, atsiranda glaudus tarpusavio ryšys. Maitinimas krūtimi turi įtakos vaiko ugdymui, padeda geriau suprasti savo kūdikį, pajusti jo poreikius.

Fizinis aktyvumas



Pratimas kaklo raumenims

Pradinė padėtis: kojos plačiai, pėdos ir keliai pasukti į šonus ir žiūri ta pačia kryptimi. Šiek tiek įtępkite ir pasukite dubenį į priekį, galvą laikykite tiesiai.

Pratimo atlikimas: daber įsivaizduokite, kad nosies galuku ant sienos piešiate aštuoneta. Vertikalus aštuonetas: galvą lenkite į šoną šiek tiek įstrižai, kilkite į viršų, viršuje darykite lanką ir lenkite galvą į šoną šiek tiek įstrižai. Taip pat kilpa kartojama žemyn, tik galvą leiskite žemyn. Horizontalus aštuonetas: galvą guldykite ant šono įstrižai žemyn, kelkite tolyn link peties ir virš peties darykite kilpą, tada kilkite į viršų ir grįžkite į centrą, viską kartokite į kitą šoną. Abu aštuonetus galima piešti k-d arba d-k. Viena kryptimi reikėtų nupiešti 8 aštuonetus. Pratimą reikia atlikti lėtai. Kadangi stovite ne itin patogioje padėtyje, po 16 aštuonetų reikėtų atpalaiduoti kojas ir jas ištiesi.

Pratimo nauda. Šio pratimo metu ne tik atpalaiduosite kaklo raumenis, bet ir pastiprinsite kojų, sėdmenų bei tarpvietės raumenis.

Svarbu! Augant vaikeliui didėja pilvas, todėl kinta jūsų kūno svorio centras, o tai gali sukelti nugaros maudimą, todėl svarbu stiprinti kojas, nes turint tvirtas kojas, didesnė kūno apkrava atitenka būtent joms.



Nėščiąjų atmintinė www.sam.lt

I nėštumo trimestras (iki 13 sav.)

Jūs turėtumėte: • nesulaukusi antrųjų mėnesinių, atvykti pas jus prižiūresiantį specialistą.

Jums bus: • įvertinti nėštumo rizikos veiksniai; • pamatuotas arterinis kraujo spaudimas (kraujospūdis); • apskaičiuotas kūno masės indeksas (KMI); • padaryti kraujo bei šlapimo tyrimai; • po 10–14 dienų, kartotinio apsilankymo metu, išduota „Nėščiosios kortelė“ (forma F1 13/a), aptarti tyrimų rezultatai bei tolesnis nėštumo priežiūros planas.

Organizmo pokyčiai, būdingi 1-ajam trimestriui

Padidėjęs šlapinimasis. Hormonas progesteronas (vienas iš nėštumo hormonų) slopina lygiųjų raumenų funkciją, dėl to dažniau norisi į tualetą. Dieną gerkite daug skysčių (ypač vandens), bet vakare, prieš miegą, ribokite gėrimų kieki.

Pykinimas, padidėjęs jautrumas kvapams. Nors ilgą laiką tai buvo vadinama „rytiniu pykinimu“, daug besilaukiančių mamų gali patikinti, jog pirmajame nėštumo trimestre pykinti gali pradėti (ir pradės) bet kuriuo metu. Rytinis pykinimas, kuris gana dažnai pasitaiko iki dvyliktos nėštumo savaitės, taip pat gali pažadinti moterį anksčiau, nei ji pasirodžiusi keltis.

Atsiradęs didesnis nuovargis, irzlumas, miego poreikis, galvos svaigimas. Padidėjęs hormono progesterono kiekis ir įtampa, kol jūsų kūnas pripranta prie nėštumo, gali versti jus šitaip pasijusti. Daugiau energijos turėtumėte jausti antrajame trimestre, o nuovargis dažniausiai vėl grįžta trečiajame.

Ką reikia žinoti apie žindymą? www.mamospienas.lt

Taisyklingas maitinimas – svarbiausias sėkmingo žindymo veiksnys. Daugiausia žindymo problemų atsiranda dėl mamos nepatyrimo žindyti ir kūdikio žįsti. Labai svarbu nėštumo metu domėtis, kaupti žinias, lankyti pasirengimo žindyti kursus.

Fizinis aktyvumas



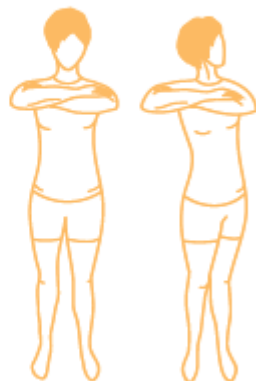
Pratimas pratempti kaklo, pečių juostos ir pilvo įstrižinius raumenis

Pradinė padėtis: kojos pečių plotyje, rankos sudėtos viena ant kitos pečių aukštyje.

Pratimo atlikimas: rankas sukite (traukite) į vieną pusę, o galvą ir klubus į priešingą pusę. Centre įkvėpkite, pasisukusi iškvėpkite. Pratimą atlikite lėtai. Į kiekvieną pusę pasisukite iki 10 kartų.

Pratimo nauda. Pratempsite kaklo, pečių juostos bei pilvo įstrižinius raumenis. Tempimo pratimai aktyvina kraujotaką tempiamuosiuose raumenyse, kvėpavimas padės palengvinti tempimą ir gausite daugiau deguonies.

Svarbu! Nėštumo metu kraujotaka šiek tiek persitvarko, nes atsiranda papildomas šaltinis, reikalaujantis kraujyje esančių maistinių medžiagų, nežymiai sutrinkdama raumenyno kraujotaką; dėl to labai svarbu mankštintis taisyklingai kvėpuoti. Judėdama galite ją pagerinti.



Nėščiąjų atmintinė www.sam.lt

Alkoholis. Būtina atsakyti.

Tiek planuojant nėštumą, tiek per pirmuosius tris jo mėnesius būtina visiškai atsisakyti alkoholio. Ir per likusius 6 mėnesius jo reikėtų visai atsisakyti, nes nėra nustatyta, kokia alkoholio dozė vaisiui yra saugi. Verta prisiminti, kad alkoholis gali sukelti:

- nėštumo metu: persileidimą, priešlaikinį gimdymą, placentos atšoką;
- vaisiui: vaisiaus alkoholinį sindromą. Dėl jo pažeidžiama centrinė nervų sistema, atsiranda veido deformacijos, atsilieka vaisiaus augimas. Taip pat galimi klausos ir regėjimo, širdies ir kraujagyslių, šlapimo ir lyties organų vystymosi defektai.

Rūkymas. Būtina atsakyti.

Nėščioji turėtų mesti rūkyti jau besiuoškodama nėštumui. Jei to nepavyksta padaryti iki nėštumo, niekada nevėlu atsisakyti cigarečių bet kuriuo nėštumo metu. Nusprendus mesti rūkyti jums padės nėštumą prižiūrintis specialistas specialiais patarimais ar paskirdamas pakaitinę nikotino terapiją.

Organizmo pokyčiai, būdingi 1-ajam trimestriui

Nuotaikų kaita. Dėl najprastų hormonų pokyčių nėščiosios tampa dirglesnės, jautresnės. Dažnesni nuotaikų svyravimai, kartais pasireiškia material nebūdingi charakterio pokyčiai.

Pakitusios krūtys. Padidėjusios, šiek tiek patinusios krūtys, padidėjusi krūtų spenelių pigmentacija, intensyviėja krūtų kraujotaka, išryškėjusios venos.

Pagausėjusios išskyros iš makšties.

Ką reikia žinoti apie žindymą? www.mamospienas.lt

Pasaulio sveikatos organizacijos rekomendacijos, kaip tinkamai maitinti kūdikius, grindžiamos trimis punktais: naujagimį reikia pradėti žindyti per pirmą parą nuo gimimo; žindyti išimtinai šešis mėnesius (neduoti kito gėrimo ir maisto); papildomai maitinti pradėti tik pilnai sulaukus šešių mėnesių, toliau jį žindant iki dvejų metų.

Fizinis aktyvumas

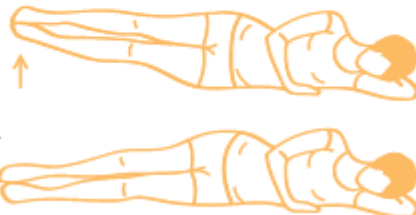


Pratimas šoninių ir kojų raumenims stiprinti

Pradinė padėtis: atsigulkite ant šono, kojos tiesios viena ant kitos, apatinę ranką patogiai sulenkite ir padėkite po galva, viršutinę atremkite priešais krūtinę.

Pratimo atlikimas: viršutinę koją šiek tiek pakelkite į viršų, apatinę koją pritraukite ir abi kartu nuleiskite žemyn. Keldama kojas iškvėpkite, nuleisdama – įkvėpkite. Pratimą kartokite 8–10 k. vienam šonui. Jei pajutote pilvo srityje diskomfortą, pratimą nutraukite.

Pratimo nauda. atliekant šį pratimą stiprinami šoniniai, kojų ir tarpvietės raumenys. Taip gerinama dubens srities kraujotaka, todėl vaikelis gauna daugiau maistingų medžiagų iš kraujo.



Nėščiąjų atmintinė www.sam.lt

II nėštumo trimestras (13–28 sav.)

Jūs turėtumėte: • atvykti pas jus prižiūrintį specialistą 2 kartus (jei reikia – dažniau).

Jums bus: • pamatuotas kraujospūdis; • padarytas šlapimo tyrimas; • įvertintas gimdos dugno aukštis (nuo 20 sav.) ir vaisiaus širdies tonai (nuo 22 sav.); • atliktas ultragarasinis tyrimas 18–20 sav.; • 24–28 sav. siūlomas gliukozės tolerancijos mėginys, jei turite rizikos veiksnių, pvz., šeimoje yra sergančiųjų cukriniu diabetu; • 27–28 sav. paimtas kraujo tyrimas Rh antikūnams nustatyti, jei jūsų Rh faktorius neigiamas, t. y. Rh (-) • jei antikūnų nerandama, 28–32 sav. suleidžiamas anti-D imunoglobulinas. Jei reikia, jūs galite būti nukreipta genetiko konsultacijai.

Organizmo pokyčiai, būdingi 2-ajam trimestrui

Dingsta rytinis pykinimas.

Oro trūkumas, sunkesnis kvėpavimas. Didėja deguonies poreikis, todėl kvėpavimas dažnėja, būna gilesnis, padidėja kvėpavimo tūris. Hormonų veikliama išbrinksta ir nosies gleivinė, nosis dažnai būna užgulta.

Apvalėjantis juosmuo. Pilvuko dar nesimato, tik formos apvalesnės. Jausmas, kad nesilaukiate, o tik pastambėjote.

Kojų sunkumas. Nuo pat pirmų nėštumo dienų venų sienelės atpalaiduoja hormonai, kojos pabrinksta, vakarais tampa sunkios.

Ką reikia žinoti apie žindymą? www.mamospienas.lt

Žindymas teigiamai veikia motinos ir naujagimio psichiką. Maitindama krūtimi, motina užmezga gilų, artimų fizinį kontaktą ir emocijų pasitenkinimą parentą ryšį. Jei ryšys užmezgamas iš karto po gimdymo, jis vystosi greičiau, naujagimiai mažiau verkia, jų vystymasis pagreitinėja.

Fizinis aktyvumas



Pratimas nugarai ir pilvui

Pradinė padėtis: atsigulkite ant šono, apatinė koja sulenkta, viršutinė tiesi. Apatinė ranka sulenkta po galva, viršutinė tiesi virš galvos.

Pratimo atlikimas: vienu metu lenkite koją su ranka: koją sulenkite tik iki pilvo apačios (nereikia spausti pilvo), ranką lenkite taip, kad slystų pro šoną ir riešas atsидurtų už šono. Sulenkdamą koją su ranka iškvėpkite, tiesdamą – įkvėpkite. Pratimą atlikite 8–10 k. vienam šonui.

Pratimo nauda: Tinkamas fizinis krūvis teigiamai veikia vaisių: aktyvina kraujotaką, gerina aprūpinimą deguonimi, medžiagų apykaitą.



Nėščiąjų atmintinė www.sam.lt

Papildoma informacija dėl apsilankymų pas prižiūrintį specialistą

Pagal galimybes jums gali būti rekomenduojami šlapimo pasėlis ir tyrimas dėl hepatito B nėštumo pradžioje bei tyrimas dėl B grupės hemolizinio streptokoko (BGS) nešiojimo 35–37 sav. Ištyrimas dėl citomegalo viruso ar toksoplazmozės visoms nėščiosioms nėra rekomenduojami. Jie atliekami, jei atsiranda minėtoms ligoms būdingų simptomų.

Nėščiosios tiriamos ginekologinėje kėdėje ir (ar) atliekamas makšties tepinėlis tik esant ypatingoms būklėms (pvz., įtariamam vaisiaus vandenų tekėjimui) ar atsiradus nusiskundimų (pvz., niežulys, kraujavimas ir pan.).

Organizmo pokyčiai, būdingi 2-ajam trimestriui

Užkietėję viduriai. Dėl didelio į kraują išsiskiriančio progesterono kiekio lėtėja žarnų peristaltika. Dėl to dažnai nėščiajai užkietėja viduriai.

Sumažėjęs hemoglobino kiekis. Padidėja kraujo tūris (net iki 50 proc.), didėja geležies poreikis. Dėl padidėjusio kraujo plazmos tūrio prasiskiedžia kraujas. Dėl to II nėštumo trimestre hemoglobino yra santykinai mažiau (tačiau tai dar ne anemija).

Pakitę išoriniai lytiniai organai. Gali paburkti, padidėja jų pigmentacija (patamsėja lytinių organų oda). Lytinių organų paviršiuje gali išryškėti veniniai rezginiai. Nėštumo metu padidėja liaukų sekrecija, dėl to padaugėja išskyrų iš makšties.

Tinimas. Išsiskiria daugiau aldosterono ir vazopresino (hormonai), kurie sulaiko natrį ir vandenį organizme. Jau vien dėl padidėjusio vandens kaupimosi didėja moters svoris, gali tinti kojos, paburkti veidas.

Ką reikia žinoti apie žindymą? www.mamospienas.lt

Priešpienis – tai ypatingos sudėties pienas, kuris įprastai gaminasi tik pagimdžiusių moterų krūtyse. Jis išsiskiria pirmas 2–5 paras po gimdymo ir yra skirtas naujagimiui išgyventi pirmomis paromis po gimimo bei prisitaikyti prie aplinkos. Pirmieji sveikatos lašai, kurie maitina, saugo nuo infekcijų, alergijų, silpnina užkratus, skatina valytis pirmąsias išmatas, bilirubiną.

Fizinis aktyvumas



Pratimas skirtas viso kūno stabilumui ir ištvėrmei

Pradinė padėtis: atsiklaupkite į keturių taškų padėtį: riešai atsiduria vienoje linijoje su pečiais, keliai vienoje linijoje su klubais, kojų pirštus įremkite į grindis.

Pratimo atlikimas: būdama tokioje padėtyje kelkite kelius nuo grindų į viršų. Keliai turi pakilti ne daugiau kaip 10 cm nuo grindų. Pakėlimai daromi 5–8 k. po 2 pakartojimus. Kvėpavimas turi būti suderintas su judesiu: kylate – įkvėpiate, leidžiatės – iškvėpiate.

Pratimo nauda: šio pratimo metu dirba visi, net ir patys smulkiausi kūno raumenys, stabilizuojantys stuburą, taip pat ir pilvo raumenys, bet atliekant šį pratimą, skirtingai nei atliekant nugaros pratimus, nėra spaudimo pilvo srityje. Reikia stiprinti pilvo raumenis, kad būtų lengviau nešioti vaiką ir nekamuoti nugaros skausmai, tada raumenys ir po gimdymo greičiau atsistatys.



Nėščiąjų atmintinė www.sam.lt

Papildoma informacija

Vaisiaus judesių kasdieninis skaičiavimas, kai vaisius auga ir vystosi normaliai, nėra būtinas. Tačiau kreipkitės į gydytoją, jeigu:

- vaisius nejudą;
- vaisiaus judesiai vienos dienos metu ar per kelias dienas tolygiai silpnėja;
- vaisiaus judesiai suretėjo iki mažiau nei 10 judesių per 2 valandas, nors vaisius buvo aktyvus visą dieną.

Organizmo pokyčiai, būdingi 2-ajam trimestru

Padidėjusios aoreolės. Jų plote, po oda, yra mažos riebalų liaukutės, kurios padidėja. Manoma, kad liaukučių sekretas yra savotiškas lubrikantas ir antiseptikas, o jo kvapas padeda naujagimiui orientuotis, kur yra krūtis.

Rėmens graužimas. Augant vaisiui, kyla gimda ir vis labiau spaudžia jūsų vidaus organus, kelia aukštyn žarnyną. Diafragma susitraukia, kvėpavimas tampa paviršutiniškas, o žarnynas ir stemplės sfinkteris pasislėnka. Dėl to skrandžio turinys patenka į stemplę, o moteris pradeda skęstis rėmens graužimu (ypač miegant ant nugaros).

Padažnėjęs šlapinimasis. Didėjanti gimda pradeda spausti šlapimo pūslę, sumažėja jos talpa ir tonusas, todėl padažnėja ir šlapinimasis. Inkstai nėštumo metu paigėja apie 1 cm, padidėja inkstų geldeles, išsiskiria daugiau šlapimo. Padidėjusi gimdą maitinanti arterija užspaudžia dešinį šlapimtakį, dėl to dešiniajame inkste gali susilaikyti šlapimas. Tai sąlygoja dažnas šlapimo takų infekcijas nėščiosioms. Dėl padidėjusios filtracijos šlapime atsiranda gliukozės, padaugėja baltymo.

Oro trūkumas. Gimdos dugnas jau siekia krūtinės ląstą, o įremtos mažylio kojų ties neleidžia jūsų plaučiams visiškai išsiplėsti. Kol vaisius nenusileis į dubenį (pirmą kartą gimdysiančių – apie 37-ą nėštumo savaitę, o jau gimdžiusių – prieš pat gimdymą), galite dažnai pristigti oro.

Ką reikia žinoti apie žindymą? www.mamospienas.lt

Nėštumo metu atsiradęs pienas nėra priskiriamas prie artėjančio gimdymo ženklų. Moters krūtyse atsirandantis pienas nereikalingas, nes dar nėra ko žindyti. Tai tik ženklas, jog greitai laiku moteris iš motinos-nešiotijos taps motina-maitintoja.

Fizinis aktyvumas



Pratimas stiprinti pečių juostos ir krūtinės raumenis

Pradinė padėtis: atsiklaupkite į keturių taškų padėtį: riešai atsiduria vienoje linijoje su pečiais, keliai vienoje linijoje su klubais, pėdos atpalaiduotos.

Pratimo atlikimas: vieną ranką tieskite virš galvos į priekį – įkvėpkite, tada lenkite per šoną, alkūnė sulenkta, – iškvėpkite. Su kiekviena ranka pakartokite po 10 k., jei pajutote, kad ranka pavargę, galite kartoti mažiau kartų vis keisdama rankas.



Laukiuosi

7-asis mėn.

Nėščiąjų atmintinė www.sam.lt

III nėštumo trimestras (29–40 sav.)

Jūs turėtumėte: • atvykti pas jus prižiūrintį specialistą 2–3 kartus (jei reikia – dažniau).

Jums bus: • pamatuotas kraujospūdis; • padarytas šlapimo tyrimas; • įvertintas gimdos dugno aukštis ir vaisiaus širdies tonai; • suėjus 30 sav. išduotas nedarbingumo pažymėjimas nėštumo ir gimdymo atostogoms; • 32 sav. paimtas kraujo tyrimas. Vaisiui esant sėdmeninėje pormeigoje, suėjus 37 sav. siūlomas vaisiaus apgręžimas, jei yra sąlygos tai atlikti.

Organizmo pokyčiai, būdingi 3-ajam trimestriui

Išryškėjusios venos. Venas ap sunkina ne tik padidėjęs kraujo kiekis, bet ir didėjančio pilvo spaudžiamas dubuo.

Tausokite kojas (daugiau 7 p.).

Vidurių užkietėjimas, galimas hemorojus. Plačiau skaitykite 24, 60 p.

Nerangumas. Nėščiosios nerangumas priklauso ne tik nuo priaugto svorio – kartu su augančia gimda keičiasi ir jūsų pusiau-svyros centras. Taip pat daro įtaką ir tai, jog nėštumo hormonai šiek tiek atpalaiduoja kojų, rankų bei pirštų sąnarius.

Atsargiai! Ar žinote priešlaikinio gimdymo požymius?

• į menstruacijas panašios išskyros; • spaudimas pilvo apačioje (toks jausmas, tarsi kūdikis sprautųsi žemyn); • pilvo spazmai (galimi kartu su viduriavimu); • gausios vaginalinės išskyros; • gimdos spazmai (sąrėmiai), besikartojantys kas 10 min. ar dažniau, gali būti neskausmingi.

Jei iki pat 37-os nėštumo savaitės pastebėsite nors keletą iš šių požymių, nieko nelaukdama kreipkitės į specialistus.

Ką reikia žinoti apie žindymą? www.mamospienas.lt

Žindymas pirmąją parą po gimdymo stimuliuoja naujagimio ieškojimo, čiulpimo ir rijimo refleksus. Jei pirmas maitinimas neįvyko pirmąją valandą po gimimo, tikimybė, kad maitinimas krūtimi bus sėkmingas, mažėja. Žindymas per pirmąsias 24 val. po gimdy-mo įtvirtina maitinimą krūtimi.

Fizinis aktyvumas



Įstrižinis tempimo pratimas

Pradinė padėtis: atsiklaupkite į keturių taškų padėtį: riešai atsiduria vienoje linijoje su pečiais, keliai vienoje linijoje su klubais, pėdos atpalaiduotos.

Pratimo atlikimas: kairę koją tieskite atgal, kojos pirštai atremti į žemę, o dešinę ranką tieskite į priekį. Koją tempkite atgal, o ranką – į priekį. Tempimą užlaikykite iki 8 sek., pakartokite po 5 k. kiekvienai pusei. Kvėpuokite tolygiai ir ramiai.

Pratimo nauda: pratami rankų, rankų ir nugaros raumenys. Šį pratimą galima atlikti ir prieš, ir po treniruotės. Labiau rekomenduotina po treniruotės, kad atsipalaiduotų raumenys.



Nėščiąjų atmintinė www.sam.lt

Gimdymo požymiai

Reguliarūs sąrėmiai. Tai spazminio pobūdžio skausmai pilvo apačioje. Kaip atpažinti tikruosius sąrėmius: • jie ne retėja, bet dažėja. Iš pradžių būna kas 20–15 min., vėliau kas 10, 7, 5 min.; • jų stiprumas ir intensyvumas tik didėja.

Nutekėję vaisiaus vandenys. Kaip atpažinti: • iš makšties pasirodo skaidrūs, retais atvejais žalsvi vaisiaus vandenys; • pradėjus tekėti vaisiaus vandenims jie po truputį teka nuolatos ir tai matosi ant kelnaičių.

Gleivių kamštis. Tai iš makšties pasirodžiusios gleivingos išskyros, neretai su kraujo priemaiša. Pasirodžius gleivių kamščiu gimdymas gali prasidėti po kelių valandų ar dienų. Todėl reikėtų sulaukti reguliarių sąrėmių ir tada važiuoti į ligoninę.

Važiuoti į gimdymo skyrių, jei atsirado bent vienas iš šių simptomų: • prasidėjo reguliarūs sąrėmiai, kurie ne retėja, bet dažėja; • nutekėjo vaisiaus vandenys; • pasirodė kraujas; • susilpnėjo vaisiaus judesiai.

Organizmo pokyčiai, būdingi 3-ajam trimestriui

Gimdos susitraukimai. Oksitocinas veikia lygiuosius gimdos raumenis, atsiranda parengiamieji sąrėmiai. Jie būna nereguliarūs, neskausmingi. Tai tarsi gimdos „repeticija“ prieš gimdymą.

Patinę audiniai. Nėštumo metu moters kapiliarai tampa labiau pralaidūs, todėl daugiau skysčių per kraujagyslių sienelės patenka į audinius ir ten kaupiasi.

Atsargiai! Jei pastebėsite smarkų tinimą (ypač veido srityje), pradės skaudėti galvą, pakils kraujo spaudimas, skubėkite pas gydytoją – gali būti prasidėjusi labai rimta nėštumo komplikacija – preeklampsija.

Ką reikia žinoti apie žindymą? www.mamospienas.lt

Tuojau po gimdymo pridėtų prie krūties naujagimių net ir silpnas žindymas skatina hormono oksitocino išsiskyrimą, kuris skatina gimdos raumenų susitraukimą, t. y. pagerina bei pagreitina placentos atsiskyrimą ir sumažina kraujavimo pavojų bei apsaugo nuo geležies netekimo.

Fizinis aktyvumas



Kvėpavimo pratimas

Pradinė padėtis: atsigulkite ant nugaros, atpalaiduotas kojas užkelkite ant kamuolio (kėdės), rankos šalia šonų šiek tiek pakelkite nuo grindų.

Pratimo atlikimas: įkvėpdama kelkite rankas virš galvos, iškvėpdama – nuleiskite prie šonų. Kvėpuokite lėtai ir tolygiai. Kartokite 10–15 k.

Pratimo nauda: gerinama plaučių ventilacija, didinamas deguonies kiekis kraujyje, dirba kvėpavimo ir pečių juostos raumenys.



Nėščiąjų atmintinė www.sam.lt

Suėjus 40 savaičių jūs būtinai turėtumėte atvykti pas jus prižiūrintį specialistą.

Jums bus: • pamatuotas kraujospūdis; • įvertinti vaisiaus širdies tonai; • paaiškinta, ar galima tęsti nėštumą dar iki 10 dienų, ar reikia gultis į ligoninę.

Suėjus 41 nėštumo savaitei jūs būtinai turėtumėte atvykti pas gydytoją akušerį ginekologą.

Jums bus: • pamatuotas kraujospūdis; • įvertinti vaisiaus širdies tonai, gimdos susitraukimai ir gimdymo takų būklė; • ultragarsu pamatuotas vaisiaus vandenų kiekis; • paaiškinta, ar reikia gultis į ligoninę.

Organizmo pokyčiai, būdingi 3-ajam trimestrui

Priešpienis. Dėl prolaktino išsiskyrimo didėja moters krūtys ir pieno liaukos ruošiasi pieno gamybai. Iš krūtų gali išsiskirti keletas balkšvo skysčio lašelių – tai pirmasis motinos pienas.

Maudimas pilvo apačioje, strėnose. Tai tikriausiai jūsų gimdos kaklelis – jis ruošiasi gimdymui, iki gimdymo jis turi suminkštėti, tada atsiverti.

Dilgčiojimas apatinėje pilvo dalyje. Jį gali sukelti vaikučio spaudžiami kojose ir pilve esantys nervai. Dėl hormono relaksino poveikio dubens kaulai darosi paslankesni, didėja sąnarių mobilumas. Siek tiek padidėja dubens apimtis. Pilvo ertmėje tempiami raiščiai. Šie pokyčiai gali sukelti skausmą.

Ką reikia žinoti apie žindymą? www.mamospienas.lt

Net 98 proc. traumuojų spenelių priežastis žindant kūdikį – netaisyklingas jų apžiojimas ir netinkama žindymo padėtis. Norint to išvengti, reikia žinoti, kaip glausti naujagimį prie krūties, kokios žindymo padėtys yra taisyklingos, kokių reikėtų vengti. Būsimai žindyvei būtų labai naudingi specializuoti žindymo kursai.

Fizinis aktyvumas



Pratimas kojoms ir pilvo apačiai

Pradinė padėtis: atsigulkite ant nugaros, kojas užkelkite ant kamuolio arba kėdės (kamuolys naudingiau, kadangi atliekant pratimus dirba ir smulkieji raumenys), rankos šalia šonų.

Pratimo atlikimas: vieną koją kelkite į viršų nuo kamuolio 30–50 cm. Turite nejauti spaudimo į pilvo apačią. Keldama koją iškvėpkite, leisdama žemyn – įkvėpkite. Pratimą kartokite po 10 k. kiekvienai kojai.

Pratimo nauda: stiprinami kojų, tarpvietės ir apatiniai pilvo raumenys. Gerinama dubens kraujotaka.

Pratimo nauda: gimdos svoris spaudžia dubenį, todėl naudingi užsiėmimai, gerinantys kvėpavimą, stiprinantys pilvo sienos raumenis.

