

Jak najlepiej przygotować się do kolejnej ciąży?

DR N. MED. ANDRZEJ PIOTR JAWOROWSKI



Kiedy najlepiej zdecydować się na kolejne dziecko?

- ▶ Zdania na temat tego, jak długo należy czekać z decyzją o kolejnym dziecku, są w ginekologii od lat podzielone.
- ▶ Wytyczne Światowej Organizacji Zdrowia zalecają idealny okres 24 miesięcy i nie krótszy niż 18.
- ▶ Analiza blisko 150 tys. ciąż dokonana przez kanadyjskich naukowców z University of British Columbia i Harvard T.H. Chan School of Public Health przyniosła konkretną rekomendację:
- ▶ **Najkorzystniejsza z punktu widzenia zdrowia matki i dziecka przerwa między porodem a zajściem w kolejną ciążę wynosi minimum rok, a najlepiej poczekać do 18 miesięcy**

Co grozi kobietom, które rodzą dzieci w krótkim odstępie czasu?

- ▶ Kanadyjskie badania wskazują, że małe przerwy między ciążami – krótsze niż rok – zwiększają ryzyko powikłań zarówno u dzieci, jak i u kobiet w każdym wieku.
- ▶ Mogą skutkować:
 - ▶ przedwczesny poród
 - ▶ odklejenie łożyska,
 - ▶ poronienie,
 - ▶ niska masa urodzeniowa dziecka,
 - ▶ anemia
 - ▶ depresja poporodowa

Ile poczekać po cięciu cesarskim?

- ▶ Z danych Centrum Zdrowia Publicznego w Warszawie z 2018 r. wynika, że już 44% porodów w Polsce odbywa się przez cesarskie cięcie.
- ▶ W przypadku wczesnego zajścia w ciążę po cesarskim cięciu wzrasta liczba możliwych komplikacji. Ciało matki potrzebuje dużo czasu, by w pełni się zregenerować.
- ▶ Uznaje się, że ten okres powinien wynosić nie krócej niż **dwa lata**.
- ▶ Wszystko zależy od tego, z jakiego powodu pacjentka miała wykonywane cesarskie cięcie, jak ono wyglądało i jak przebiegało gojenie rany po takim porodzie.

Płodność w trakcie karmienia piersią.

- ▶ Karmienie piersią, mimo że zmniejsza szanse pełnego prawidłowego cyklu miesięcznego z owulacją, to nie jest skuteczna metoda antykoncepcyjną. Problemem jest także to, że kobieta, która karmi i zazwyczaj nie miesiączkuje, o potencjalnej ciąży może długo nie wiedzieć. Typowe objawy wczesnej ciąży – jak bóle i obrzęk piersi, plamienia czy poboiewania w podbrzuszu – mogą być przez długi czas rozumiane jako objawy karmienia piersią a nie ciąży.

Płodność w trakcie karmienia piersią.

- ▶ U kobiet, które z różnych powodów nie karmią, owulacja może wystąpić w przeciągu 6 tygodni od porodu, a miesiączka – do 8 tygodni od porodu.
- ▶ W pierwszych 6 miesiącach przy wyłącznym (!) karmieniu piersią, szanse na ciążę są ok 2%.
- ▶ W drugim półroczu szanse na ciążę ok. 15%.
- ▶ Po roku karmienia szanse na ciążę nie odstawiając dziecka są ok 30-40%.
- ▶ Czy to znaczy, że kobieta musi odstawić dziecko, żeby zajść w drugą ciążę?

W zdrowej ciąży można dalej karmić swoje dziecko.

- ▶ Jeżeli ciąża przebiega prawidłowo, można karmić piersią przez cały okres jej trwania. Warto jednak mieć na uwadze, że odżywianie dwójki dzieci jest dla organizmu dużym obciążeniem. Dlatego podstawą jest teraz pełnowartościowa, zbilansowana dieta matki karmiącej piersią.
- ▶ Mleko podczas ciąży zachowuje wszystkie swoje wartości odżywcze i jest bezpieczne dla karmionego dziecka. Wytwarzane podczas ciąży hormony w minimalnym stopniu przenikają do pokarmu mamy.

W zdrowej ciąży można dalej karmić swoje dziecko.

- ▶ Choć podczas karmienia wydziela się oksytocyna, która jest odpowiedzialna za wywołanie skurczów – jej ilość jest bezpieczna.
- ▶ W karmieniu piersią podczas ciąży przeszkodę stanowić mogą wcześniejsze poronienia lub przedwczesne porody.
- ▶ Mniej więcej w połowie ciąży zaczyna się wytwarzanie mleka dla dziecka, które ma przyjść na świat. Około 20 tygodnia ciąży smak mleka karmiącej mamy nieco się zmieni. Wówczas może się zdarzyć, że starsze dziecko odmówi ssania piersi, ponieważ mleko przestaje mu smakować.

Jak się przygotować do kolejnej ciąży?

▶ **Zacząć dbać o formę.**

Ciąża to zwiększony wysiłek dla organizmu: im lepsza kondycja, tym łatwiej go znieść. Można wybrać np. aerobik, basen. Pozwoli zrzucić zbędne kilogramy, a w ciąży mniej będą dokuczać bóle pleców.

▶ **Właściwa dieta.**

Najlepiej dbać o to, by była urozmaicona i zawierała wszystkie witaminy. Uwaga! Radykalna dieta oznacza dla organizmu stratę zapasów odżywczych, a przed ciążą nie jest to rozsądne. Otyłość z kolei to kłopoty z owulacją, a potem większe ryzyko powikłań ciążowych.

▶ **Szczepienia.**

Zaleca się szczególnie przeciw żółtaczkę zakaźnej typu B oraz różyczkę, jeśli do tej pory nie było.

Jak się przygotować do kolejnej ciąży?

- ▶ **Odstawienie używek** - papierosów, alkoholu, narkotyków.

Substancje te mają wpływ nie tylko na organizm kobiety i dziecko, ale również na jakość nasienia oraz możliwości prokreacyjne partnera.

- ▶ **Kwas foliowy.**

Zaleca się stosować codziennie 400 mikrogramów tego kwasu minimum 3 miesiące przed ciążą, zmniejsza to ryzyko wystąpienia wad układu nerwowego u malenstwa.

- ▶ **Konsultacje specjalistów.**

Warto przed kolejną ciążą upewnić się, że istniejące przewlekłe schorzenia np. tarczycy, układu nerwowego, kardiologiczne i inne są prawidłowo kontrolowane. Dotyczy to również przeglądu stomatologicznego.

Jak się przygotować do kolejnej ciąży?

- ▶ **Jeśli w wywiadzie są poronienia, powikłana ciąża, skomplikowany poród lub cięcie cesarskie**, wskazana jest konsultacja z lekarzem ginekologiem, który oceni, czy w tym przypadku należałoby wykonać jeszcze jakieś dodatkowe badania lub konsultacje.
- ▶ **Warto zawczasu poszukać osoby, która będzie sprawować opiekę w ciąży i po porodzie.**
- ▶ **To bardzo ważne, żeby była to zaufana osoba która podziela sposób myślenia na temat ciąży oraz porodu.**

Jakie badania są zalecane?

- ▶ **Cytologia** (zaleca się 6 miesięcy po porodzie i na 6 miesięcy przed ciążą)
- ▶ **USG piersi**
- ▶ **Morfologia**
- ▶ **Mocz ogólnie**
- ▶ **TSH** (zwłaszcza przy schorzeniach tarczycy lub niedoczynności w poprzedniej ciąży)
- ▶ **Różyczka, toxoplazmoza, cytomegalia** (przeciwciała IgG i IgM)
- ▶ **Test obciążenia glukozą** (jeżeli w poprzedniej ciąży wystąpiła cukrzyca ciążowa)
- ▶ **Wymaz bakteriologiczny z pochwy**
- ▶ **Wymaz z kanału szyjki w kierunku Mycoplazmy, Ureaplazmy i chlamydii**

Czy mogę rodzić drogami natury po cesarskim cięciu?

Próby porodu drogami natury po przebytych cesarskim cięciu kończą się powodzeniem w 60–80% przypadków!

► Zgodnie z aktualnymi rekomendacjami Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników poród drogami natury po cesarskim cięciu jest możliwy i nie jest wymagana zgoda rodzącej, z wyłączeniem następujących sytuacji:

1. Szacowana masa płodu powyżej 4000 g,
2. ciąża wielopłodowa,
3. położenie miednicowe lub poprzeczne płodu,

Czy mogę rodzić drogami natury po cesarskim cięciu?

4. klasyczne cięcie cesarskie w wywiadzie lub inna operacja na trzonie macicy,
5. więcej niż jedno przebyte cięcie cesarskie,
6. pęknięcie macicy lub krocza III lub IV
7. udokumentowany duży ubytek w bliźnie w USG TV przed ciążą (grubość miometrium w okolicy blizny < 2 mm),
8. łożysko przodujące lub naczynia przodujące,
9. przebyte poprzedniego cięcia cesarskiego przed 30 tygodniem ciąży,

Czy mogę rodzić drogami natury po cesarskim cięciu?

- 10. krótki odstęp od cięcia cesarskiego — mniej niż 12 miesięcy
- 11. poprzednie cięcie cesarskie z powodu braku postępu porodu,
- 12. uszkodzenie okołoporodowe dziecka w poprzedniej ciąży,
- 13. dystocja barkowa przy porównywalnej lub wyższej szacowanej masie ciała płodu,
- 14. brak samoistnego rozpoczęcia porodu po 40. tygodniu ciąży, jeśli ciężarna nie wyraża zgody na preindukcję i/lub indukcję porodu.

Dziękuję
za uwagę

