

# Spis treści

Wstęp .....	15
1. Przygotowanie do ciąży .....	17
1.1. Wizyta u ginekologa .....	17
1.2. Dodatkowe konsultacje .....	17
1.3. Tryb życia .....	18
2. Cięża .....	21
2.1. Badania i wizyty u lekarza .....	22
2.2. Gdzie prowadzić ciążę bliźniaczą, trojaczą i...? .....	23
2.3. Zdrowy tryb życia – dalej zalecany .....	23
2.3.1. Praca zawodowa .....	24
2.3.2. Sporty – nie czas na eksperymenty .....	26
2.3.3. Podróże małe i duże .....	27
2.4. Odżywianie .....	29
2.4.1. Przechowywanie i przygotowywanie potraw .....	29
2.4.2. Toksoplazmoza .....	30
2.4.3. Listerioza .....	30
2.4.4. Ryby – jeść czy nie jeść? .....	31
2.4.5. Kielki, orzeszki, zioła .....	31
2.4.6. Alkohol, kofeina .....	32
2.4.7. Preparaty wielowitaminowe i minerały .....	32
3. Skąd się biorą bliźnięta? .....	35
3.1. „Epidemia” ciąż wielopłodowych .....	35
3.1.1. Dlaczego ciąż wielopłodowych jest coraz więcej? .....	35
3.2. Rekordy .....	36
3.3. Ile trwa ciąża? .....	37
3.4. Jak powstaje ciąża pojedyncza? .....	37
3.5. Jak powstaje ciąża bliźniacza? .....	38

3.6. Bliźnięta jedno- i dwukosmówkowe .....	40
3.7. A jak ocenia się owodniowość? .....	41
3.8. Jak powstają trojaczki, czworaczki, pięcioraczki...? .....	41
3.9. Czy bliźnięta występują rodzinnie? .....	42

#### 4. Objawy – te bardziej nieznośne dla ciężarnej i te, które zaniepokoją lekarza ..... 43

4.1. Nudności i wymioty .....	43
4.2. Skóra .....	45
4.3. Obrzęki .....	45
4.4. Przewód pokarmowy, czyli zgaga i zaparcia .....	46
4.5. Żylaki .....	47
4.6. Roztargnienie i emocje .....	47
4.7. Bóle krzyża, rwa kulszowa i rozejście się spojenia łonowego .....	48
4.8. Sen .....	49

#### 5. Badania laboratoryjne ..... 51

5.1. Morfologia .....	51
5.2. Badanie ogólne moczu .....	51
5.3. Test doustnego obciążenia glukozą .....	52
5.4. Badania hormonalne .....	52
5.5. Choroby zakaźne .....	53
5.6. Posiew z pochwy. Co to jest GBS? .....	54

#### 6. Badania ultrasonograficzne (USG), czyli pierwszy szok i dalsze spotkania z maluszkami ..... 57

6.1. Na czym polega badanie USG? .....	57
6.2. Badanie USG między 11. a 14. tygodniem ciąży .....	58
6.3. Test PAPPa .....	61
6.4. Badania inwazyjne .....	62
6.4.1. Biopsja trofoblastu .....	63

6.4.2. Amniopunkcja .....	63
6.4.3. Kordocenteza .....	63
6.5. Badanie USG między 18. a 20. tygodniem ciąży .....	64
6.6. Badania USG po badaniu połówkowym .....	65
6.7. Czy w ciąży bliźniaczej USG trzeba robić częściej niż w ciąży pojedynczej? .....	66
6.8. Czy trzeba wykonać badanie 3D/4D? .....	66
<b>7. Gdy nie wszystko przebiega idealnie – czyli rozdział tylko dla odważnych o powikłaniach ciąży (nie czytać na zapas!) 69</b>	
7.1. Nadciśnienie ciążowe .....	69
7.2. Cukrzyca ciążowa .....	71
7.2.1. Co oznacza rozpoznanie cukrzycy ciążowej? .....	71
7.2.2. Leczenie .....	72
7.2.3. Czy cukrzyca ciążowa jest groźna dla dzieci? .....	74
7.2.4. Czy cukry mogą być za niskie? .....	75
7.2.5. Co z kontrolą po ciąży? .....	75
7.3. Cholestaza wewnątrzwątrobowa ciężarnych .....	76
7.4. Kolka nerkowa .....	76
7.5. Poród przedwczesny .....	77
7.5.1. Jak może przejawiać się zagrożenie porodem przedwczesnym? .....	78
7.6. Co to jest szew szyjkowy i pessar? .....	80
7.7. Co to jest tokoliza? .....	81
7.8. W którym tygodniu ciąży dziecko jest gotowe do życia? .....	81
7.9. Co to jest sterydoterapia? .....	82
<b>8. Powikłania typowe dla ciąży wielopłodowej ..... 83</b>	
8.1. Zespół przetoczenia między bliźniętami – potocznie nazywany zespołem „podkradania” .....	83
8.2. Gdy jedno z dzieci słabo rośnie .....	84
8.3. Zespół odwróconej perfuzji tętnicznej .....	85
8.4. Gdy jedno z dzieci umrze .....	86

## 9. Poród ..... 87

- 9.1. Gdzie rodzić? ..... 87
- 9.2. Czy to już? ..... 87
- 9.3. Który moment uznaje się za początek porodu? ..... 88
- 9.4. Pierwszy okres porodu ..... 88
- 9.5. Znieczulenie zewnątrzoponowe ..... 89
- 9.6. Co to jest KTG? ..... 89
- 9.7. Drugi okres porodu ..... 90
- 9.8. Nacięcie krocza ..... 90
- 9.9. Poród drugiego bliźnięcia ..... 91
- 9.10. Trzeci okres porodu ..... 92
- 9.11. Czwarty okres porodu ..... 92
- 9.12. Kiedy cięcie cesarskie? ..... 92
- 9.13. Znieczulenie do cięcia cesarskiego ..... 93
- 9.14. Na czym polega cięcie cesarskie? ..... 93
- 9.15. Atonia macicy ..... 94

## 10. Połóg ..... 95

- 10.1. Co się dzieje w czasie połogu? ..... 95
- 10.2. Gojenie się ran ..... 96
- 10.3. Kiedy pojawiają się miesiączki? ..... 96
- 10.4. Kiedy można podjąć współżycie płciowe? ..... 97
- 10.5. Antykoncepcja podczas karmienia piersią ..... 97
- 10.6. Kiedy można zachodzić w kolejną ciążę? ..... 98
- 10.7. Wahania nastroju ..... 98

## 11. Przyszły tata ..... 101

- 11.1. Zmiany u partnerki ..... 102
  - 11.1.1. I trymestr ..... 102
  - 11.1.2. II trymestr ..... 102
  - 11.1.3. III trymestr ..... 103
  - 11.1.4. Po porodzie ..... 103

## 12. Witamy na świecie ..... 105

- 12.1. Spanie ..... 106

12.2. Zespół śmierci łóżeczkowej niemowląt (SIDS) .....	107
12.3. Kąpiele .....	108
12.4. Przewijanie .....	109
12.5. Pomoc .....	110
12.6. Sugestie dla ojców .....	112
12.7. Odpoczynek .....	112
12.8. Gdy maluszki się rozchorują .....	113

### 13. Wcześniak to nie tylko mniejszy dzidzius, czyli o wieloraczkach urodzonych przedwcześnie ..... 115

13.1. „Czym są OITN i OPN?“, czyli trochę o oddziale intensywnej terapii noworodka i oddziale patologii noworodka .....	115
13.2. „Co personel robi z naszymi dziećmi?“, czyli procedury medyczne, z którymi mogą spotkać się wasze dzieci .....	116
13.2.1. Mechaniczna wentylacja .....	116
13.2.2. CPAP .....	117
13.2.3. Tlenoterapia .....	117
13.2.4. Żywienie .....	117
13.2.5. Inkubator .....	120
13.2.6. Kangurowanie .....	120
13.3. „Co to za rurki, kable i maszyny?“, czyli co nieco o sprzęcie, z którym mogą zetknąć się dzieci .....	122
13.4. „Co maluchom dolega?“, czyli o chorobach noworodków .....	123
13.4.1. Żółtaczka .....	123
13.4.2. Zakażenie wewnątrzmaciczne .....	126
13.4.3. Niedokrwistość .....	127
13.4.4. Zespół zaburzeń oddychania (ZZO) .....	127
13.4.5. Dysplazja oskrzelowo-płucna (BPD) .....	128
13.4.6. Retinopatia wcześniaków (ROP) .....	128
13.4.7. Krwawienia dokomorowe (IVH) .....	129
13.4.8. Martwicze zapalenie jelit (NEC) .....	130
13.4.9. Przetrwwały przewód tętniczy (PDA) .....	131
13.5. „Po co te wszystkie badania?“, czyli o badaniach przesiewowych w okresie noworodkowym .....	132
13.5.1. Badanie przesiewowe słuchu .....	133
13.5.2. Badanie w kierunku chorób metabolicznych .....	133

13.6.	„Nareszcie do domu”. Wypis dzieci z oddziału .....	133
13.7.	„Nieoczekiwana zmiana miejsc”, czyli o przenosinach do innego szpitala .....	134

## 14. Karmienie ..... 137

14.1.	„Dlaczego?”, czyli o korzyściach wynikających z karmienia naturalnego .....	137
	14.1.1. Korzyści dla dzieci .....	138
	14.1.2. Korzyści dla matki karmiącej .....	139
14.2.	„Czy mi się uda?”, czyli o szansach na karmienie piersią wieloraczków .....	139
14.3.	Do dzieła, karmimy! .....	139
14.4.	„Ratunku!”, czyli o potrzebie fachowej pomocy zaraz po porodzie .....	142
14.5.	„Dziwne figury”, czyli o technice karmienia .....	142
	14.5.1. Sposób przystawienia do piersi .....	142
	14.5.2. Pozycja podczas karmienia .....	143
14.6.	Najtrudniejsze początki, czyli jeszcze trochę o pomocy laktacyjnej nie tylko w szpitalu .....	148
14.7.	Co robić, żeby mieć pokarm? .....	149
14.8.	Odciąganie pokarmu .....	150
	14.8.1. Czym odciągać? .....	150
	14.8.2. Jak odciągać? .....	151
	14.8.3. Przechowywanie odciągniętego pokarmu .....	152
14.9.	Skąd wiemy, że dzieci się najadają? .....	153
14.10.	Jak radzić sobie z nawałem? .....	154
14.11.	„Co mogę zjeść?”, czyli jadłospis mamy karmiącej .....	155
14.12.	„Kto mi pomoże?”, czyli kilka słów o konsultantach i doradcach laktacyjnych oraz o poradniach laktacyjnych .....	155
14.13.	Karmienie mieszane i sztuczne .....	156

Wykaz stron internetowych ..... 157

Polecamy lekturę ..... 158

Indeks skrótów ..... 159