

Marzec 2022
numer 01



SKN IM. STANISŁAWY
LESZCZYŃSKIEJ
PUM



MOJA POŁOŻNA



Studenckie Położnicze Koło Naukowe przy Pomorskim Uniwersytecie Medycznym

W TYM WYDANIU...

ANTYKONCEPCJA MECHANICZNA.....	3
SEKSUALNOŚĆ.....	6
OBALAMY POPULARNE MITY O CIAŻY.....	7
DAJ SWOJEMU DZIECKU NAJLEPSZY START ZANIM SIĘ JESZCZE POJAWI	9
ŻYWIENIE KOBIEC W CIAŻY.....	11
KRZYŻÓWKA DLA ROZRYWKI.....	14



SKN IM. STANISŁAWY
LESZCZYŃSKIEJ
PUM



ANTYKONCEPCJA

to wszelkiego rodzaju działanie, które ogranicza lub zmienia naturalną zdolność rozrodczą. Wyróżniamy jej trzy główne mechanizmy działania:

hamowanie owulacji; niedopuszczenie do zapłodnienia komórki jajowej; niedopuszczenie do zagnieżdżenia komórki jajowej, która została zapłodniona. Idealna metoda antykoncepcji powinna cechować się m.in: bezpieczeństwem podczas stosowania; wysoką skutecznością, odwracalnym efektem, łatwością użytkowania, powszechną dostępnością, niskim kosztem, łatwością rezygnacji. Obecnie dostępne metody obarczone są licznymi wadami i żadna z nich nie posiada cech „idealnej antykoncepcji”. Wyróżniamy różne metody antykoncepcji: naturalną, farmakologiczną, chirurgiczną i barierową (mechaniczną).

W dzisiejszym artykule opiszemy antykoncepcję mechaniczną.

ANTYKONCEPCJA MECHANICZNA to metody mające na celu wytworzenie bariery uniemożliwiającej dotarcie

plemników do komórki jajowej. Wyróżniamy antykoncepcję mechaniczną dostępną dla kobiet i dla mężczyzn.

ANTYKONCEPCJA KOBIECA

PREZERWATYWA DAMSKA Wykonywane z tworzyw sztucznych, np. nitrylu, czy lateksu. O odmiennym kształcie niż prezerwatywy męskie. Stanowią ochronę przed chorobami przenoszonymi drogą płciową i przed zakażeniem wirusem HIV. Zakładana jest dopochwowo, maksymalnie na 8 godzin przed stosunkiem płciowym. Prezerwatywa kobieca jest jednorazowego użytku. Ich niewątpliwą zaletą jest brak ingerencji w gospodarkę hormonalną organizmu i układ krzepnięcia. Podobnie jak prezerwatywy męskie, chronią przed chorobami przenoszonymi drogą płciową. Co ważne, decydując się na damską prezerwatywę, nie należy stosować jednocześnie jej męskiego odpowiednika. W takiej sytuacji kondomy mogą się zsunąć lub pęknąć!



DIAFRAGMA

Kształtem przypomina kopułę, wytwarzana jest z silikonu lub lateksu. Zazwyczaj używana wraz ze środkiem plemnikobójczym. Założona w prawidłowy sposób powinna pokrywać całą szyjkę macicy. Zaleca się zakładanie bezpośrednio przed stosunkiem. Po stosunku minimalny czas, jaki diafragma powinna pozostawać w obrębie dróg rodnych to 6 godzin. Natomiast diafragmę należy usunąć maksymalnie po 24 godzinach od założenia. Służy do wielokrotnego użytku. Po użyciu umyć ciepłą wodą z mydłem, następnie należy pozostawić na powietrzu do wyschnięcia. Nie zapewnia ochrony przed chorobami przenoszonymi drogą płciową.

KAPTUREK NASZYJKOWY

Kształtem przypomina kopułę, wytwarzany jest z silikonu. Założony w prawidłowy sposób ściśle przylega do szyjki macicy. Zazwyczaj używany wraz ze środkiem plemnikobójczym. Kapturek naszyjkowy można założyć do 42 godzin przed stosunkiem i powinien pozostać w

pochwie przez co najmniej 6 godzin po stosunku. Kapturek można pozostawić do 48 godzin, jednak zaleca się zdjęcie go przed upływem 24 godzin. Służy do wielokrotnego użytku. Po użyciu umyć ciepłą wodą z mydłem, następnie należy pozostawić na powietrzu do wyschnięcia. Nie zapewnia ochrony przed chorobami przenoszonymi drogą płciową. Stosowanie kapturek naszyjkowego w porównaniu z diafragmą wiąże się ze zmniejszoną częstością występowania zakażeń układu moczowego.

GĄBKA DOPOCHWOWA

Zawiera środek plemnikobójczy. Prawidłowo założona powinna zasłaniać szyjkę macicy. W zależności od rodzaju zapewniają ochronę przez 12 lub 24 godziny użytkowania (niezależnie od liczby odbytych stosunków). Po stosunku gąbki nie powinno się usuwać przez minimum 6 godzin. Nie zapewnia ochrony przed chorobami przenoszonymi drogą płciową.



ANTYKONCEPCJA MĘSKA

PREZERWATYWA MĘSKA

Jest to jedna z najpopularniejszych metod antykoncepcji, ze względu na aspekt ekonomiczny, łatwość użytkowania oraz powszechną dostępność.

Prezerwatywy męskie wykonywane są z lateksu, poliuretanu bądź poliizoprenu. Stanowią ochronę przed chorobami przenoszonymi drogą płciową i przed zakażeniem wirusem HIV. Niekiedy zawierają środek plemnikobójczy. Zakładane bezpośrednio przed stosunkiem płciowym.

Służą do jednorazowego użytku. W przypadku uczulenia na lateks zaleca się stosowanie prezerwatyw wykonanych z poliizoprenu lub poliuretanu.



SEKSUALNOŚĆ

kobiet w ciąży jest mało znana i rozumiana. Kobiety odczuwają potrzebę kontaktów seksualnych, natomiast aktywność ta ulega zmianom w poszczególnych trymestrach.

Czynniki wpływające na seksualność:

- Stan zdrowia ciężarnej,
- Potrzeby seksualne,
- Emocjonalna więź między partnerami,
- Poczucie własnej wartości i atrakcyjności,
- Lęk o dziecko i poród przedwczesny,
- Uczucie lęku związane z bliskością płodu,
- Tradycje kulturowe społeczeństwa i zabobony.

Przeciwwskazania do współżycia w ciąży:

- Ciąża zagrożona poronieniem lub porodem przedwczesnym,
- Powtarzające się plamienia i krwawienia na każdym etapie ciąży,
- Przebyte poronienie,
- Nieprawidłowe umiejscowienie łożyska (łożysko przodujące),
- Infekcja dróg rodnych,
- Przedwczesne odpłynięcie płynu owodniowego.

Podczas prawidłowej ciąży niskiego ryzyka ani stosunek płciowy, ani orgazm nie powinny wpływać negatywnie na stan zdrowia noworodka. Istotne jest, aby odpowiednio dopasować pozycję seksualną do trymestru ciąży oraz zawsze szczerze rozmawiać na temat prawdopodobnych przeciwwskazań do współżycia ze swoją położną i lekarzem.

Ze względu na zachodzące w organizmie przyszłej mamy zmiany, zarówno te na tle fizycznym jak i emocjonalnym, nie zawsze musi ona czuć się komfortowo na myśl o stosunku.

Ważne jest wtedy wsparcie partnera oraz docenienie innych form bliskości. Wspólnie i wartościowo spędzony czas na pewno poprawią nastrój kobiecie. W aspekcie fizycznym warto rozważyć również pocałunki czy pieszczoty, które mogą być równie satysfakcjonujące i efektywne, co stosunek seksualny.

Dla wielu kobiet istotne jest, aby przez czas ciąży nie były postrzegane jedynie jako przyszłe matki, ale również jako kobiety. Jest to bardzo ważna kwestia, o której powinni pamiętać partnerzy.



MOJA POŁOŻNA MITY

„Nie jeźdź tyłem do kierunku jazdy, bo dziecko ułoży się do porodu pośladkowo”

Istnieje kilka czynników, które zwiększają prawdopodobieństwo wystąpienia miednicowego położenia ciała dziecka w okresie życia prenatalnego, ale jest to na przykład przyszła mama pracująca godzinami w wymuszonej pozycji. Nie przesądza to jednak o wspomnianym położeniu, a już na pewno nie o tym, w jakim położeniu nastąpi poród. Tak więc mit jest fałszywy.



„Jeśli spodziewasz się chłopca, będziesz miała piękną cerę. Bycie w ciąży z dziewczynką oznacza pryszczę”

O tym, jaką cerę będzie miała mama, decydują tylko jej hormony. To one sprawią, że będzie promienna lub też zostanie skazana na radzenie sobie z problemami skórnymi. Płeć dziecka nie ma z tym nic wspólnego.



„Uważaj, żeby się nie poparzyć, bo dziecko będzie miało znamię!”

Jest to oczywiście nieprawda. Poparzenie na skórze mamy nie mogłoby się „przenieść” na jej maluszka w brzuchu. Mit mógł wziąć się z faktu, że niektóre znamiona dziedziczy się po rodzicach, ale to już kwestia genetyki.



MOJA POŁOŻNA MITY

„Jeśli kobieta ma zgagę dziecko urodzi się owłosione”

Dwie niezależne sprawy. Zgaga powstaje wtedy, kiedy macica na tyle rozciąga przeponę, że naciąga się tak zwany rozwór przełykowy, czyli miejsce gdzie przełyk przechodzi przez przeponę i dochodzi do żołądka. Kiedy przepona jest naciągnięta, żołądek gorzej się „zamyka” i zarzuca przez to swoją kwaśną treść do przełyku. Natomiast to, czy dziecko będzie miało włosy na głowie czy nie, przy porodzie, nie ma z przeponą i żołądkiem mamy nic wspólnego – zależy to od genów.



„Kot stanowi niebezpieczeństwo dla ciężarnej i jej dziecka”

Jest to prawda i fałsz jednocześnie. Faktem jest to, że koty roznoszą toksoplazmozę, która jest niebezpieczna dla płodu. Posiadanie kota jednak nie równa się infekcji. Jeśli mieszka się z kotem od lat, prawdopodobne jest to, że już jest się zarażonym i uodpornionym. Powinno się dbać jednak o higienę w kontaktach z kotem i jego kuwetą. Kiedy nie miało się wcześniej styczności z kotami, lepiej nie zaczynać z nimi przygody w czasie ciąży. Jeśli występują jakiegokolwiek wątpliwości – najbezpieczniej się przebadać.



DAJ SWOJEMU DZIECKU NAJLEPSZY START ZANIM JESZCZE SIĘ POJAWI!

Czy zastanawiałaś się kiedyś, jaki czas w Twoim życiu będzie najbardziej odpowiedni na zajście w ciążę?

A może zastanawiałaś się jakbyś dała na imię swojemu dziecku, jak chciałabyś je karmić, w jaki sposób wychować, jakie wpoić wartości?

To wszystko jest ważne, jednak czy wiesz, że przygotowania do macierzyństwa możesz zacząć dużo wcześniej?

Dzięki temu nie tylko dasz swojemu dziecku wspaniały start, ale również przygotujesz lepiej swój organizm do tego wielkiego wydarzenia.

Kiedy zacząć?

Tak naprawdę możesz nawet dziś! Większość z rad i zaleceń które za chwile poznasz, mają na celu polepszyć Twój stan zdrowia, a na to nigdy nie jest za wcześnie.

Od czego zacząć?

Ważnym krokiem jest odstawienie używek (również przez przyszłego ojca). Jeśli przyjmujesz jakieś leki na stałe, warto skontaktować się z lekarzem, aby dowiedzieć się czy nie wywierają one szkodliwego wpływu na płód. Jeśli okaże się, że leki trzeba zmienić - możesz to wtedy zrobić powoli i bezpiecznie pod nadzorem lekarza.

Zadbaj o swoje nawyki żywieniowe

Żadne skrajności nie są dobre. Zarówno niedowaga jak i nadwaga może spowodować problemy z zajściem w ciążę, jak i również później w ciąży. W przyszłości będziesz też wzorem dla swojego dziecka, co może być Twoją dodatkową motywacją.

Prawidłowe BMI powinno wynosić 18.5 - 24.99, a wyliczyć Ci je pomogą internetowe kalkulatory.



MOJA POŁOŻNA

Ruch to zdrowie!

Sport jest ważny na każdym etapie życia, również kiedy jest się w ciąży. Zadbanie o kondycję przed ciążą może pomóc Ci znieść cały okres tego stanu jak i poród. Nie musisz biec na siłownię i wydawać wielu pieniędzy na karnety, profesjonalne suplementy czy stroje. Spacer pięć razy w tygodniu po trzydziści minut pomoże Ci zachować zdrowie bez ponoszenia dodatkowych kosztów.

Kiedy ostatnio byłaś u ginekologa?

Badanie cytologiczne powinno być wykonywane przez każdą osobę z macicą raz do roku, tak samo jak badanie USG narządów rodnych. Samobadanie piersi należy wykonywać raz w miesiącu między 3-5 dniem cyklu miesięczkowego. Jeśli coś dodatkowo Cię niepokoi- powiedz o tym śmiało swojemu lekarzowi, a jeśli nie spełni on Twoich oczekiwań, nie bój się szukać do skutku.

Czas odwiedzić laboratorium

Laboratoria często oferują gotowe pakiety dla kobiet planujących ciążę. Poza podstawową morfologią warto zbadać poziom cukru na czczo, poziom hormonów tarczycy, poziom wit. D, grupę krwi (przyszły tata też powinien ją zbadać) oraz badanie na wirusowe zapalenie wątroby typu B.

Szczepienia

Przed ciążą upewnij się, że w przeszłości otrzymałaś dwie dawki szczepionek przeciwko: odrze, śwince, różyczce, ospie wietrznej, wirusowemu zapaleniu wątroby typu B (WZW typu B), krztuścowi. Jeśli nie otrzymałaś szczepienia – skontaktuj się ze swoim lekarzem. Nie wszystkie szczepienia można wykonać w ciąży, a zachorowanie podczas niej może być bardzo niebezpieczne.

Wizyta u stomatologa

Warto wybrać się na przegląd uzębienia, a jeśli odwlekasz to od dłuższego czasu teraz jest idealny moment! Mało kto lubi wizyty u dentysty jednak nieleczone zęby mogą być bardzo groźne, a próchnica jest zaraźliwa.



ŻYWIENIE KOBIECY W CIĄŻY

Zapotrzebowanie na energię w poszczególnych trymestrach ciąży.

Stan odżywienia kobiety w ciąży jest jednym z ważniejszych czynników determinujących wzrastanie i rozwój płodu.

W ciąży wzrasta zapotrzebowanie na składniki odżywcze oraz następujące witaminy: A, B1, B2, niacynę, cholinę, kwas pantotenowy, B6, B12, C, E, foliany, a także minerały: wapń, fosfor (zapotrzebowanie wzrasta tylko u kobiet poniżej 19 roku życia), magnez, żelazo, cynk, miedź, jod, selen.

Nieprawidłowe żywienie w tym okresie życia kobiety może polegać na niewłaściwym zbilansowaniu diety, np. zbyt duża podaż białka w diecie, a zbyt mała podaż tłuszczu; niedostateczna lub zbyt wysoka podaż kalorii, zastępowanie wartościowych posiłków słodyczami i szybkimi przekąskami, przez co przyszła mama nie dostarcza sobie i dziecku odpowiedniej ilości witamin i minerałów, a to może prowadzić do niedoborów i zaburzeń metabolicznych.

Płód czerpie niezbędne związki z organizmu matki, dlatego tak ważne jest prawidłowe żywienie przed zajściem w ciążę oraz w trakcie ciąży.

W I trymestrze ciąży zapotrzebowanie na energię nie zmienia się w stosunku do okresu przed ciążą, natomiast zapotrzebowanie na poszczególne składniki pokarmowe jest dużo wyższe. Dopiero w II trymestrze ciąży zapotrzebowanie na energię wzrasta o 360 kcal dziennie, a w III trymestrze o 475 kcal w stosunku do zapotrzebowania przed ciążą.

Podaż białka w diecie kobiet w ciąży powinna zostać zwiększona o 33%. Jednak spożycie tłuszczu w drugim trymestrze powinno wzrosnąć o dodatkowe 8–14 g dziennie, a w trzecim trymestrze o 11–18 g dziennie. Ważne miejsce w żywieniu kobiet w ciąży zajmują wielonienasycone kwasy tłuszczowe z grupy omega-3 (kwas dokozaheksaenowy-DHA, kwas eikozapentaenowy EPA), które powinny pokryć co najmniej 4,5% zapotrzebowania energetycznego. Należy pamiętać, że prawidłowe odżywianie w okresie ciąży to również gromadzenie rezerw (białka, tłuszczu, witamin rozpuszczalnych w tłuszcz-



MOJA POŁOŻNA

czach, niektórych substancji mineralnych) w organizmie na okres laktacji.

Posiłkami, które powinny dostarczać najwięcej energii i składników odżywczych są śniadanie i obiad; śniadanie powinno być pełnowartościowe.



Należy zwrócić uwagę, aby zawierało białko, dobrej jakości tłuszcz, węglowodany złożone oraz witaminy i składniki mineralne. Ten posiłek nie powinien należeć do monotonnych, dobrze jest go trochę urozmaicić i wybierać różne ciekawe zestawienia produktów.

Obiad powinien składać się z produktów, które są źródłem pełnowartościowego białka (chude mięso, ryba, przynajmniej raz w tygodniu potrawy z nasion roślin strączkowych), węglowodanów złożonych (mogą to być: kasza jęczmienna lub gryczana, biały albo pełnoziarnisty ryż, razowy makaron, ziemniaki), dużej porcji warzyw jak i odpowiedniej porcji zdrowych tłuszczów (np. oliwa z oliwek, olej lniany, olej rzepakowy, olej z wiesiołka).

Udział węglowodanów złożonych w diecie kobiety ciężarnej powinien być największy. Na drugim miejscu pod względem ilości są warzywa, potem owoce, następnie produkty mleczne, zaś relatywnie mniejszy powinien być udział mięsa, ryb, wędlin, jajek i tłuszczów.



PRZYKŁADOWY OBIAD W II TRYMESTRZE CIĄŻY

- 1 łyżka suchych nasion słonecznika
- 1 cebula
- 1/3 szklanki (80g) grubej kaszy jęczmiennej
- 1 marchew
- 2 łyżki (20ml) oliwy z oliwek
- 2/3 sztuki (150g) papryki czerwonej
- 8 sztuk świeżych pieczarek
- 1 puszka pomidorów
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- pieprz czarny
- 120g świeżego fileta z dorsza bez skóry
- 50ml wody

Cebulę wraz z oliwą i wodą wrzucić na zimną patelnię i grzać pod przykryciem, często mieszając do zeszklenia cebuli, następnie dodać startą marchew i dusić do jej zmięknienia. Filet z dorsza przyprawić ziołami, obłożyć przygotowaną cebulą i pokrojonymi drobno pieczarkami oraz papryką. Zalać pomidorami i posypać słonecznikiem. Włożyć do naczynia żaroodpornego i dusić do miękkości w piekarniku. Podawać z kaszą, którą należy ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

Wartość energetyczna: 826 kcal

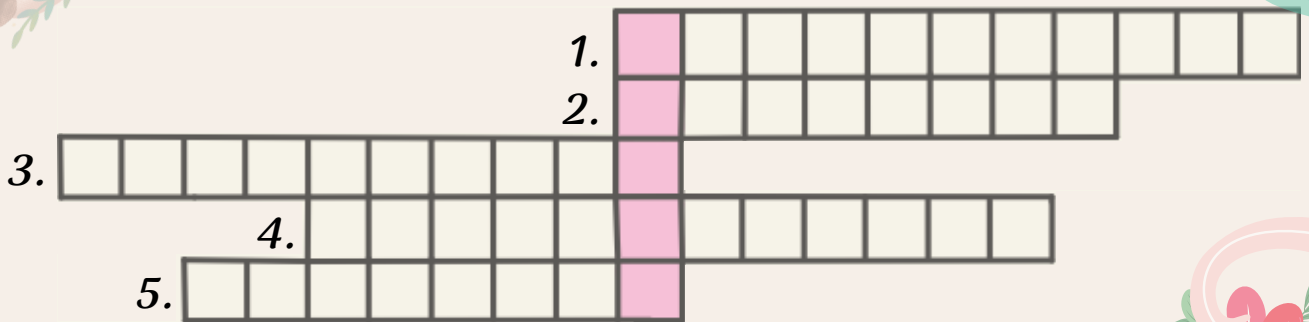
Tłuszcz: 29.4 g

Białko ogółem: 41.3 g

Węglowodany ogółem: 104.3 g



KRZYŻÓWKA!



1. Wykonywane samodzielnie w ramach profilaktyki np. w kierunku wykrycia raka piersi.

2. Inaczej wstrzyknięcia, zastrzyk.

3. Sztuczne przebicie błon płodowych, stosowane w indukcji porodu.

4. Bliski kontakt „skóra do skóry” dziecka z rodzicem zaraz po urodzeniu.

5. Główny mięsień oddechowy.

The page features a vertical illustration of a woman's face in profile, facing right. Her face is composed of various flowers and greenery. At the top, there are pink and white roses. Below them are larger, more colorful flowers in shades of orange, red, and purple. The bottom part of the face is filled with a dense arrangement of white and pink flowers. The entire illustration is rendered in a soft, painterly style with delicate lines and muted colors.

MOJA POŁOŻNA

BIBLIOGRAFIA

- [1] Michał Troszyński, Położnictwo Ćwiczenia
- [2] "Seksualność kobiet w ciąży" - Marta Makara-Studzińska, Artur Wdowiak, Izabela Plewik, Karolina Maria Kryś.
- [3] A. Konieczna, M. Czapiewska, J. Krysiński "Postacie leków antykoncepcyjnych"
- [4] Stanowisko Zespołu Ekspertów Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego w zakresie wykorzystania Naturalnych Metod Planowania Rodziny do celów antykoncepcyjnych. Ginekol Pol. 2010
- [5] Bolesta M., Szostak-Węgierek D., Żywnienie kobiety podczas ciąży. Cz II. Witaminy i Składniki Mineralne, „Żywnienie Człowieka i Metabolizm”, 2009, 36, nr 4
- [6] Gawęcki J, Hryniewiecki L. Żywnienie człowieka zdrowego i chorego, tom 2, PWN, Warszawa 2004;
- [7] Mędreła-Kuder Ewa, Porównanie odżywiania kobiet w okresach przed i w czasie ciąży, „Żywnienie Człowieka i Metabolizm”, 2007, 34, nr 1/2, s. 701–705
- [8] Szostak-Węgierek D, Cichocka A. Żywnienie kobiet ciężarnych. Wydanie II. Warszawa: Wyd. Lek. PZWL; 2012.



SKN IM. STANISŁAWY
LESZCZYŃSKIEJ
PUM



An illustration of a woman's face in profile, facing right. Her face is composed of various flowers and green leaves. The top part of her head is a cluster of flowers, and her hair is also represented by floral elements. The style is soft and artistic, with delicate lines and a pastel color palette.

MOJA POŁOŻNA

AUTORZY

Antosik Natalia

Betlej Weronika

Białkowska Julia

Dźwilewska Martyna

Garkowska Julia

Gorczyca Jolanta

Gorgoń Letycja

Góra Wiktoria

Jaskulska Klaudia

Klimczak Alicja

Kowalczyk Aleksandra

Kubik Małgorzata

Pałucka Dominika

Uliczna Paulina

Żurowska Wiktoria

OPIEKUNOWIE

dr n. med. Dorota Ćwiek

dr n. zdr. Katarzyna Szymoniak

dr n. zdr. Małgorzata Zimny



SKN IM. STANISŁAWY
LESZCZYŃSKIEJ
PUM

