

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. Ciąża	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
7. Gdy nie wszystko przebiega idealnie – czyli rozdział tylko dla odważnych o powikłaniach ciąży (nie czytać na zapas!)	69
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 wewnątrztrętrowa 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
8. Powikłania typowe dla ciąży wielopłodowej	83
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 tętniczej	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 bliźnięta	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. Wcześnieśnik 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. Żywnienie	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. Przetrwały 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 nawąłem?	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