



SPZOZ- ZZ
w Makowie Maz.

ZALECENIA PIELEŃNIARSKIE
WSKAZÓWKI DLA KOBIET
W CIĄŻY

Wydanie 1
z dnia 28.12.2021
strona 1

Ciąża to naturalny a zarazem bardzo specyficzny okres w życiu kobiety. Jest to dynamiczny proces podczas którego wewnątrzmaciczny rozwój dziecka i zmiany zachodzące w ustroju matki stanowią dla niej duże obciążenie. Warunki oraz styl życia kobiety ciężarnej mogą mieć istotny wpływ na przebieg ciąży, a także na zdrowie mającego urodzić się dziecka.

❖ Higiena ciała.

- Zaleca się codzienne kąpiele pod prysznicem lub krótką kąpiel w wannie, w temperaturze nie przekraczającej 37 °C
- Podmywanie się 2x dziennie wodą z mydłem, zachowując właściwy kierunek mycia- od przodu do tyłu.
- Dbłość o czystość jamy ustnej.

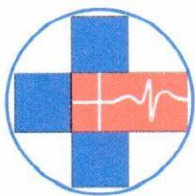
❖ Ubranie powinno być luźne, wygodne oraz dostosowane do pory roku.

- Bawełniana, codziennie zmieniana bielizna.
- Odpowiednio dopasowany biustonosz, tak żeby nie uciskał piersi, ale podtrzymywał je
- Obuwie na stabilnym, niskim obcasie, aby ułatwić utrzymanie równowagi.

❖ Aktywność fizyczna i zawodowa.

- Prawidłowo przebiegająca ciąża nie stanowi przeciwwskazań do wykonywania prac domowych i pracy zawodowej. Jednak kobieta w tym czasie powinna wstrzymać się od podnoszenia przedmiotów o masie powyżej 5 kg, wykonywania czynności z wysoko uniesionymi rękami, oraz zapewnić sobie przerwy na odpoczynek czy posiłek.
- Nie należy uprawiać sportów wyczynowych oraz dalekich podróży. Zajęcia sportowe traktować wyłącznie jako przyjemność, która nie prowadzi do zmęczenia.

❖ Współzycie płciowe z medycznego punktu widzenia gdy ciąża przebiega prawidłowo i nie było poprzednio poronień czy porodów przedwczesnych może być zachowane przez całą ciążę, aż do 6 tyg przed obliczonym terminem porodu.



SPZOZ- ZZ
w Makowie Maz.

ZALECENIA PIELEŃNIARSKIE

WSKAZÓWKI DLA KOBIET

W CIĄŻY

Wydanie 1

z dnia 28.12.2021

strona 2

❖ Odżywianie.

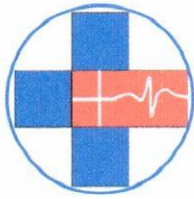
- Dobowe zaopatrzenie energetyczne wzrasta około 300 kalorii tj. z około 2300 do 2600 kalorii.
- W okresie ciąży przyrost masy ciała nie powinien przekroczyć 20% w stosunku do ciężaru sprzed ciąży.
- Dieta powinna być urozmaicona, posiłki mniej obfite ale często, lekkostrawne, zawierające białko, tłuszcze, węglowodany, witaminy i związki mineralne.
- Należy ograniczyć spożycie soli kuchennej, tłustych, smażonych potraw oraz łatwo przyswajalnych cukrów (cukier ,ciastka, czekolada) i wysokosłodzonych produktów (konfitury, lody, ciasta).
- Dbać o odpowiednie nawadnianie organizmu – około 2 litrów na dobę (w okresie letnich upałów należy zwiększyć podaż płynów).
- Unikać używek (mocna herbata, kawa, nikotyna, alkohol – zwłaszcza wysokoprocentowy).

❖ Zapobieganie zaparciom.

- Spożywanie pokarmów bogatych w błonnik (zielone warzywa, owoce, ciemne pieczywo)
- Spożywanie dostatecznej ilości płynów.
- Unikanie pokarmów powodujących zaparcia (czekolada, słodycze, ryż).
- Wykształcenie nawyku oddawania stolca o określonej porze, najlepiej rano.
- Wykonywanie ćwiczeń gimnastycznych.

❖ Objawy niepokojące w ciąży.

- Zgłosić się do szpitala gdy wystąpi:
 - obfite krwawienie z dróg rodnych
 - brak odczuwania ruchów płodu
 - ruchy płodu słabe lub zbyt gwałtowne
 - skurcze macicy (co 10 – 15 min), szczególnie wtedy jeśli wystąpią wcześniej niż trzy tygodnie przed spodziewanym terminem porodu
 - odpływanie bądź podejrzenie odpływania płynu owodniowego
 - silny ból brzucha, podbrzusza
 - zasłabnięcie, omdlenie
 - wymioty, biegunka utrzymujące się przez kilka dni



SPZOZ- ZZ
w Makowie Maz.

ZALECENIA PIELEŃNIARSKIE
WSKAZÓWKI DLA KOBIET
W CIĄŻY

Wydanie 1
z dnia 28.12.2021
strona 3

- Skontaktować się z lekarzem ginekologiem lub położną gdy wystąpi:
 - plamienie z dróg rodnych
 - obrzęki (twarzy, kończyn górnych lub dolnych)
 - uporczywy ból głowy
 - bezsenność
 - dolegliwości bólowe w podbrzuszu, okolicy krzyżowo- lędźwiowej kręgosłupa
 - temperatura ciała powyżej 37,5°C, dreszcze
 - uporczywy świąd skóry
 - obfita wydzielina z pochwy
 - depresja

Opracowanie:	Położna Edyta Falacińska
Konsultacja:	Lek. med. Mariola Tarasewicz- specj. Położnik- ginekolog
Literatura:	„Pielęgniarstwo we współczesnym położnictwie i ginekologii”-PZWL-2010r „Niezbędnik położnej i pielęgniarki z oddziału noworodkowego”-pod red. prof. Jerzego Szczapy-2017r