pacjent.gov.pl

Jak Twoje ciało reaguje na ciążę

Data aktualizacji
2024-10-29

> **Jeśli masz pytania lub wątpliwości dotyczące swoich problemów zdrowotnych, skontaktuj się z położną lub lekarzem. W godzinach nocnych, weekendy i święta możesz skorzystać z nocnej i świątecznej pomocy lekarskiej. W nagłych przypadkach udaj się na SOR lub**
>
> **wezwij pogotowie (999 lub 112). Pamiętaj, każda ciąża jest inna.**

Pierwsze oznaki ciąży

Jeśli miesiączkujesz regularnie, to najwcześniejszą i najbardziej wiarygodną oznaką ciąży jest brak okresu. Do innych typowych objawów, można zaliczyć:

- obolałe i napięte piersi
- symptomy przeziębienia, mdłości
- większy lub mniejszy apetyt
- zmęczenie
- wrażliwość na zapachy.

Przypadłości, które mogą się pojawić

Ból i powiększenie piersi

Na początku ciąży Twoje piersi stają się większe, są tkliwe i napięte. Możesz odczuwać też mrowienie. W kolejnych miesiącach żyły na piersiach są bardziej widoczne, a sutki mogą ściemnieć. Odkłada się w nich też dodatkowy tłuszcz. Gruczoły odpowiedzialne za produkcję mleka rosną. Już w trakcie ciąży w piersiach pojawia się mleko, które może wypływać z brodawki. Jest żółte i określa się je „siarą”.

> **Ból piersi doskwiera wielu kobietom przez cały okres ciąży.**

Ból brzucha

Podczas ciąży czujesz swój brzuch w inny sposób – napina się, rozciąga i trochę boli. Przyczyną bólu może być:

- rozrost macicy
- ruchy dziecka
- zaparcia
- skurcze
- infekcje dróg moczowych.

> **Możesz mieć ból brzucha z powodów, które nie mają nic wspólnego z ciążą.**

Ból brzucha może również sygnalizować problemy z ciążą, np.:

- we wczesnym okresie – ciążę pozamaciczną
- po 20 tygodniu – stan przedrzucawkowy
- w późniejszym okresie – przedwczesne odklejenie łożyska.

Mdłości i wymioty

Częstym uczuciem w ciąży są mdłości, które mogą wystąpić o każdej porze dnia i nocy. Zwykle zaczynają się, gdy jesteś w około 4–6 tygodniu ciąży.

> **Jeśli mdłości i symptomy choroby nie ustępują, skontaktuj się z lekarzem rodzinnym.**

Dziwne smaki, zapachy i zachcianki

We wczesnej ciąży może się okazać, że nie lubisz już niektórych potraw lub napojów, które kiedyś lubiłaś. Możesz zauważyć:

- dziwny smak w ustach, który niektórzy opisują jako metaliczny
- pragnienie nowych potraw
- utratę zainteresowania niektórymi pokarmami lub napojami
- bardziej wrażliwy zmysł węchu niż zwykle.

Uczucie zmęczenia

Kobietom w ciąży często towarzyszy uczucie zmęczenia, a nawet wyczerpania. Może być szczególnie uciążliwe w ciągu pierwszych 12 tygodni. Pamiętaj jednak, że w ten sposób organizm daje Ci znać, żeby zwolnić, odpocząć i się wyspać.

Przybieranie na wadze

Zwykle w czasie ciąży kobieta zyskuje około 10 kilogramów. Na przyrost masy ciała składają się:

- płód, masa dziecka
- macica, łożysko i płyn owodniowy
- powiększone piersi
- krew i dodatkowe płyny
- dodatkowa tkanka tłuszczowa.

> **Przez cały okres ciąży ciało magazynuje tłuszcz. Po porodzie jego nadmiar zamienia w energię, potrzebną do karmienia piersią i opieki nad dzieckiem.**

Śluz i wydzielina z pochwy

Zwiększona ilość śluzu i wydzieliny w pochwie jest normą w czasie ciąży. Pełnią one funkcję ochronną. Zabezpieczają drogi rodne przed bakteriami i drobnoustrojami, które są źródłem infekcji. Śluz najczęściej jest biały lub żółtawy i nie ma specyficznego zapachu. Twojego niepokoju nie powinien

budzić również lekko różowy śluz przed porodem.

> **Skontaktuj się z lekarzem, jeśli wydzielina będzie mieć intensywny zapach, zmieni kolor, pojawi się pieczenie i swędzenie. Mogą to być objawy infekcji.**

Obrzęk błon śluzowych nosa

Płyn, który organizm gromadzi podczas ciąży, dostaje się też do błon śluzowych nosa. Stają się one wtedy grubsze i bardziej spuchnięte. Może też dochodzić do krwawienia z nosa i dziąseł (np. w trakcie mycia zębów).

Jeśli zatkany nos sprawia, że w nocy nie możesz oddychać, ułóż głowę wyżej. Śpij z dodatkowymi poduszkami lub podnieś zagłówek łóżka.

Obrzęk nóg i stóp

Nogi i stopy zaczynają puchnąć – szczególnie pod koniec ciąży. Sposobem na zmniejszenie obrzęku jest:

- noszenie rajstop lub skarpetek uciskowych – zakładaj je rano od razu po wstaniu z łózka i noś przez cały dzień
- unoszenie nóg podczas odpoczynku – nie krępuj się leżeć z nogami wyciągniętymi wysoko przez jakiś czas.

Obrzęk może się nasilić latem, gdy na zewnątrz jest gorąco. W takie dni lepiej przebywać w klimatyzowanym pomieszczeniu lub gdzieś, gdzie jest chłodniej.

Trudności ze snem

Na zły sen ciężarnych może wpływać:

- ucisk innych narządów na pęcherz moczowy i potrzeba częstszego korzystania z toalety
- uczucie głodu i pragnienia
- utrudnione znalezienie wygodnej pozycji do spania
- katar
- skurcze w łydce.

Zmiany skórne i włosów

Podczas ciąży pojawiają się przebarwienia na skórze, spowodowane nadmierną produkcją melaniny (naturalnego barwnika skóry). Często zdarza się, że brodawki sutkowe, otoczka brodawki i obszar wokół pępka zmieniają barwę na ciemniejszą. U niektórych kobiet uwidacznia się czarna kresa (linia od pępka w dół). Mogą też wystąpić zaczerwienia dłoni i stóp.

Przebarwienia

Jak będziesz przebywać długo na słońcu, istnieje możliwość, że na Twojej skórze pojawią się plamy pigmentowe. W większości przypadków znikają w ciągu kilkunastu tygodni od porodu. Jednak u niektórych kobiet utrzymują się nawet po ciąży. Jeśli chcesz ich uniknąć, używaj kremu z filtrem i rób delikatny peeling złuszczający.

Rozstępy

Większość kobiet w ciąży zauważa u siebie rozstępy (rodzaj śladów lub smug na skórze). Pojawiają się

na skutek przerwania ciągłości włókien kolagenowych skóry, zwykle na piersiach, brzuchu i biodrach. Mogą być różowe lub fioletoworóżowe.

Włosy

Kobiety w ciąży mogą zauważyć u siebie poprawę kondycji włosów na głowie. Problemem może okazać się wzrost pozostałych włosów na ciele.

Za to po urodzeniu dziecka włosy mogą wydawać się cieńsze niż zwykle. Więcej może ich też wypadać.

Zgaga i zaparcia

Powszechnym problemem ciężarnych jest zgaga. Najczęściej pojawia się już w pierwszym trymestrze i nasila w kolejnych miesiącach. W większości sytuacji jest związana ze zmianami zachodzącymi w organizmie kobiety – w tym ze wzrostem poziomu progesteronu.

Hormony ciążowe spowalniają proces trawienia i osłabiają pracę jelit, czego skutkiem są zaparcia. Macica, która stale się powiększa, uciska układ trawienny, co może nasilać problem. W żołądku i jelitach powstaje dużo gazów, przez które częściej niż zwykle możesz:

- odczuwać bulgotanie i burczenie w brzuchu
- czuć się pełna i wzdęta
- mieć czkawkę
- mieć gazy.

Żylaki i hemoroidy

Ciąża wpływa na cały układ krwionośny. Najczęściej spotykanymi chorobami żył u przyszłych mam są żylaki kończyn dolnych i hemoroidy. Możesz też zaobserwować popękane naczynka krwionośne na nogach.

Żylaki

Żylaki często są widoczne na skórze jako wybrzuszenia. Mogą też podkreślać kolor żył, być purpurowe, niebieskawe lub ciemne.

Hemoroidy

Hemoroidy to żylaki odbytu. Kiedy występują, kobieta może odczuwać w nich uderzenia tętna lub pieczenie.

Pajączki

Są podobne do żylaków, ale mniejsze. Znajdują się bliżej powierzchni skóry. Często mają czerwony lub niebieski kolor. Wyglądają jak pajęczyna o krótkich, poszarpanych liniach.

> **Jeśli masz tendencję do pękających naczynek, staraj się jak najczęściej odpoczywać z nogami uniesionymi do góry. W ten sposób poprawisz krążenie.**

Zmiany ciśnienia krwi

Prawidłowe ciśnienie krwi u kobiet w ciąży mieści się w przedziale od 100/60 mmHg do 140/90mmHg. Na początku ciąży (12–26 tydzień) ciśnienie zwykle spada o około 10 mmHg. W okolicach 36. tygodnia notowany jest skok ciśnienia i powrót do wartości początkowej.

Niskie ciśnienie

W większości przypadków nie jest związane z poważnymi powikłaniami. Jeśli przed zajściem w ciążę miałaś niskie ciśnienie krwi, będąc w ciąży, możesz odczuwać zawroty głowy i omdlenia.

Wysokie ciśnienie

Nadciśnienie tętnicze dotyka coraz więcej kobiet w ciąży. Mają na to wpływ m.in. późniejszy wiek zachodzenia w ciążę, a także coraz powszechniej występująca nadwaga i otyłość. Ciąża powikłana nadciśnieniem ciążowym jest zawsze ciążą wysokiego ryzyka. Podwyższone ciśnienie w ciąży może być oznaką stanu przedrzucawkowego.

> **Pamiętaj, żeby regularnie sprawdzać ciśnienie krwi!**

Ból pleców

Kobietom w ciąży często dokuczają bóle pleców, szczególnie w okolicy lędźwiowej. Powoduje je rosnący brzuch, który zmienia środek ciężkości i dodatkowo obciąża plecy. Ulgę może przynieść rozciąganie się.

Kołatanie serca i duszność

Pod koniec ciąży, kiedy w ciele krąży więcej krwi, serce pracuje trochę ciężej niż zwykle. Może Ci się wtedy wydawać, że masz kołatanie serca. Przez to, że płuca mają mniej miejsca w ciele, możesz również odczuwać duszności.

Zawroty głowy od leżenia na plecach

Pod koniec ciąży, kiedy leżysz na plecach, możesz dostać zawrotów głowy. To dlatego, że macica uciska duże naczynie krwionośne w kręgosłupie. W takim przypadku lepiej jest położyć się na boku.

> **Jeśli martwisz się jakimikolwiek objawami, które u siebie zaobserwowałaś, porozmawiaj z lekarzem rodzinnym, lekarzem prowadzącym Twoją ciążę lub położną.**

Artykuł został skonsultowany przez **Fundację Rodzić po Ludzku**, która współpracuje z Ministerstwem

Zdrowia w ramach **Rady Organizacji Pacjentów**.

Przeczytaj także

Zaparcia – pytania i odpowiedzi

Jeśli jelita nie pracują właściwie, źle się czujesz. Jakie są przyczyny, że Twój układ trawienny nie funkcjonuje prawidłowo? Jak temu zaradzić?

Jesteś w ciąży? Możesz ćwiczyć

Rekomendacje Światowej Organizacji Zdrowia dotyczące aktywności fizycznej, opublikowane w listopadzie 2020 roku, po raz pierwszy zawierają wytyczne dla kobiet w ciąży i po porodzie

Jakie są kompetencje położnej POZ?

Położna środowiskowa podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) opiekuje się kobietami w każdym wieku. Jest to kompleksowa opieka pielęgnacyjna – położnicza i ginekologiczna. Opiekuje się też noworodkami do drugiego miesiąca życia