



Durata sarcinii

Sarcina dureaza aproximativ 40 saptamani, numarate din prima zi a ultimei menstruatii. Saptamanile sunt grupate in trei trimestre.

Data probabila a nasterii nu este o data exacta. Nasterea este considerata la termen daca are loc in intervalul cuprins intre doua saptamani inainte si doua saptamani dupa data probabila calculata.

Care sunt primele semne ale sarcinii?

- ❖ Intarzierea menstruatiei
- ❖ Oboseala
- ❖ Intoleranta la unele alimente
- ❖ Sensibilitate crescuta la mirosuri
- ❖ Greata si varsaturi
- ❖ Tensiune si marire a sanilor
- ❖ Urinare frecventa
- ❖ Respiratie accelerata
- ❖ Modificari frecvente de dispozitie
- ❖ Constipatie
- ❖ Dureri de cap
- ❖ Modificari ale greutatii corpului

Controalele prenatale

Controlul prenatal de rutina se face:

- ❖ Lunar intre saptamanile 4 si 28
- ❖ Bilunar intre saptamanile 28 si 36
- ❖ Saptamanal dupa saptamana 36

Gravidele cu sarcina cu risc crescut pot avea nevoie de controale prenatale mai dese.

Prima vizita prenatala consta in:

- ❖ Evaluarea antecedentelor medicale
- ❖ Examinare medicala
- ❖ Analize de sange si urina
- ❖ Verificarea tensiunii arteriale si greutatii
- ❖ Calcularea datei probabile a nasterii (DPN)
- ❖ Recomandari referitoare la stilul de viata

Urmatoarele controale prenatale includ:

- ❖ Verificarea tensiunii arteriale
- ❖ Evaluarea cresterii in greutate
- ❖ Palparea abdomenului pentru a evalua fatul
- ❖ Verificarea frecventei cardiace a fatului
- ❖ Analiza urinei

Investigatii de rutina in sarcina:

- ✓ Grupa de sange si Rh
- ✓ Hemoleucograma completa
- ✓ Screening pentru Hepatita B si C, HIV si sifilis
- ✓ Anticorpi Rubeola si Toxoplasma
- ✓ Frotiu cervical - Test PAP
- ✓ Screening Chlamydia si Mycoplasme
- ✓ Screening pentru Streptococ grup B
- ✓ Sumar urina si urocultura

Investigatii speciale in sarcina:

Screening genetic in primul trimestru:

- ❖ Intre saptamanile 11 si 14 de sarcina
- ❖ Detecteaza riscul pentru anomalii genetice
- ❖ Testul de sange determina nivelul:
 - PAPP-A
 - hCG

- ❖ Ecografia masoara translucenta nucala la fat
- ❖ Poate detecta sindromul Down in 85 % din cazuri

Screening genetic in trimestrul II:

- ❖ Intre saptamanile 15 si 18 de sarcina
- ❖ Determina nivelul a trei sau patru substante:
 1. Alfa-fetoproteina (AFP)
 2. Estriol
 3. hCG
 4. Inhibina-A
- ❖ Triplul test detecteaza sindr. Down in 70% din cazuri
- ❖ Quadruplul test detecteaza s. Down in 80% din cazuri
- ❖ Testarea AFP poate detecta defecte de tub neural

Amniocenteza

Pesupune aspirarea unei cantitati de lichid amniotic. Se efectueaza intre saptamanile 15 - 20 pentru a depista anomalii genetice sau in sarcini avansate, pentru a informa asupra gradului de maturare a fatului.

Test Non-Stres (TNS)

Bataile cardiace fetale si reactia acestora la miscari sunt inregistrate, pentru a evalua starea fatului.

Ecografia

Determina pozitia, dimensiunile si starea fatului. Poate localiza placentă si evalua lichidul amniotic. Studiaza morfologia fetala si vascularizatia placentara.



Urgente

Motive de ingrijorare in sarcina:

- ❖ Orice scurgere de lichid din vagin
- ❖ Sangerarea vaginala
- ❖ Durere de cap care nu cedeaza la tratament
- ❖ Tulburari vizuale
- ❖ Crestere brusca in greutate
- ❖ Durere abdominala intensa sau persistenta
- ❖ Febra
- ❖ Usturime la urinat
- ❖ Contractii uterine la 10 minute sau mai des
- ❖ Voma persistenta
- ❖ Reducerea miscarilor fetale

Sfaturi pentru adaptarea stilului de viata

Medicatie, terapii naturiste

In sarcina trebuie evitata orice administrare de medicamente sau remedii naturiste care nu au fost aprobate in prealabil de medicul obstetrician.

Medicatia cronica esentiala, cum ar fi hormonii tiroidieni, anticonvulsivantele, insulina, se pot administra, dar dozele se ajusteaza de catre specialist.

Terapiile naturiste sau complementare trebuie evitate; putine au fost testate si considerate sigure in sarcina.

Alcool

Alcoolul este toxic pentru mama si fat. Evitati alcoolul pe tot parcursul sarcinii.

Fumatul

Multe complicatii ale sarcinii sunt asociate cu fumatul. Evitati fumatul si fumul de tigara.

Nutritie

Un supliment de acid folic este recomandat inainte de conceptie si in primele 12 saptamani de sarcina.

Aportul de vitamina D este, de asemenea, important in timpul sarcinii si alaptarii (10 micrograme pe zi)

Excesul de vitamina A (peste 700 micrograme) este asociat cu un risc crescut de malformatii.

Toxoplasmoza

Toxoplasmoza este o infectie care poate determina avort sau malformatii fetale. O gravida se poate infecta daca ingera carne insuficient preparata sau vine in contact cu excremente de la o pisica infectata. Gatiti bine carnea si evitati contactul cu cutia pisicii.

Serviciu

Munca la serviciu poate fi continuata, daca nu sunt contraindicatii speciale.

Activitatea fizica

Exercitiile fizice moderate nu reprezinta un risc. Sporturile care implica traumatism abdominal, caderi, sarituri sau solicitarea articulatiilor ar trebui evitate.

Raportul sexual

Raportul sexual poate fi continuat in siguranta pe tot parcursul sarcinilor normale, necomplicate.

Calatoria cu avionul

Zborurile lungi cu avionul au fost asociate cu un risc crescut de tromboza venoasa. In populatia generala, purtarea de ciorapi speciali compresivi reduce acest risc.

Calatoria cu masina

Centura de siguranta se trece dedesubtul sau deasupra abdomenului si niciodata peste uterul gravid.