



Durata sarcinii

Sarcina durează aproximativ 40 săptămâni, numărate din prima zi a ultimei menstruații. În cazul FIV, vârsta sarcinii se calculează de la momentul concepției (FIV) la care se adaugă 2 săptămâni.

Data probabilă a nașterii nu este o dată exactă. Nașterea este considerată la termen dacă are loc în intervalul cuprins între două săptămâni înainte și două săptămâni după data probabilă calculată.

Care sunt simptomele uzuale ale sarcinii?

- ❖ Întârzierea menstruației
- ❖ Oboseala
- ❖ Intoleranța la unele alimente
- ❖ Sensibilitate crescută la mirosuri
- ❖ Greață și vărsături
- ❖ Tensiune și mărire a sânilor
- ❖ Urinare frecventă
- ❖ Respirație accelerată
- ❖ Modificări frecvente de dispoziție
- ❖ Constipație
- ❖ Dureri de cap
- ❖ Modificări ale greutateii corpului

Controalele prenatale

Controlul prenatal de rutină se face:

- ❖ Lunar între săptămânile 4 și 28
- ❖ Bilunar între săptămânile 28 și 36
- ❖ Săptămânal după săptămâna 36

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

Prima vizită prenatală constă în:

- ❖ Evaluarea antecedentelor medicale
- ❖ Examinare medicală
- ❖ Analize de sânge și urină
- ❖ Verificarea tensiunii arteriale și greutateii
- ❖ Calcularea datei probabile a nașterii (DPN)
- ❖ Recomandări referitoare la stilul de viață

Următoarele controale prenatale includ:

- ❖ Verificarea tensiunii arteriale
- ❖ Evaluarea creșterii în greutate
- ❖ Palparea abdomenului pentru a evalua fătul
- ❖ Verificarea frecvenței cardiace a fătului
- ❖ Analiza urinei

Investigații uzuale în sarcină:

- ✓ Grupa de sânge și Rh
- ✓ Hemoleucograma completă
- ✓ Screening pentru Hepatita B și C, HIV și sifilis
- ✓ Anticorpi Rubeola, CMV, Varicela, Toxoplasma
- ✓ Frotiu cervical - Test PAP
- ✓ Screening Chlamydia și Mycoplasme
- ✓ Screening pentru Streptococ grup B
- ✓ Sumar urină și urocultura - recomandate lunar

Investigații speciale în sarcină:

Depistarea anomaliilor fetale în primul trimestru:

Teste de sânge - de rutină sau opționale:

- ❖ Dublu test - între săpt. 11 și 14 - calculează riscul
 - ❖ Test prenatal neinvaziv - între săpt. 10 și 12 sau
 - ❖ Test prenatal extins (pentru mai multe posibile boli)
- Pot depista până la 99% dintre anomaliile genetice.

Ecografia pentru evaluarea morfologiei fetale în primul trimestru - la aproximativ 12 săptămâni - poate depista unele malformații fetale vizibile în acest stadiu.

Evaluarea fătului în trimestrul II:

Teste de sânge

Alfa-fetoproteina (AFP), triplul test, quadruplul test - între săptămânile 15 și 18 de sarcină - estimează riscul

Biopsia de vilozități coriale

Depistează anomalii genetice fetale prin aspirarea unor celule din placenta, la 11-13 săptămâni.

Amniocenteza

Pesupune aspirarea unei cantități de lichid amniotic. Se efectuează între săptămânile 15 - 20 pentru a depista anomalii genetice sau în sarcini avansate, pentru a informa asupra gradului de maturare a fătului.

Test Non-Stres (TNS)

Bătăile cardiace fetale și reacția acestora la mișcări sunt înregistrate, pentru a evalua starea fătului.

Ecografia

Ecografia periodică determină poziția, dimensiunile și starea fătului, evaluează placenta și lichidul amniotic.

Ecografia pentru evaluarea morfologiei fetale în trimestrul II se face la 18-20 săptămâni și poate depista majoritatea anomaliilor fetale și placentare vizibile.



Când este necesară contactarea medicului

- ❖ Orice scurgere de lichid din vagin
- ❖ Sângerarea vaginală
- ❖ Durere de cap care nu cedează la tratament
- ❖ Tulburări vizuale
- ❖ Creștere bruscă în greutate
- ❖ Durere abdominală intensă sau persistentă
- ❖ Febră
- ❖ Usturime la urinat
- ❖ Conracții uterine la 10 minute sau mai des
- ❖ Voma persistentă
- ❖ Reducerea mișcărilor fetale

Sfaturi pentru adaptarea stilului de viață

Medicație, terapii naturiste

În sarcină trebuie evitată orice administrare de medicamente sau remedii naturiste care nu au fost aprobate în prealabil de medicul obstetrician.

Medicația cronică esențială, cum ar fi hormonii tiroidieni, anticonvulsivantele, insulina, se pot administra, dar dozele se ajustează de către specialist.

Terapiile naturiste sau complementare trebuie evitate; puține au fost testate și considerate sigure în sarcină.

Alcool

Alcoolul este toxic pentru mamă și făt. Evitați alcoolul pe tot parcursul sarcinii.

Fumatul

Multe complicații ale sarcinii sunt asociate cu fumatul. Evitați fumatul și fumul de țigară (fumatul pasiv).

Nutriție

Un supliment de acid folic este recomandat înainte de concepție și în primele 12 săptămâni de sarcină.

Aportul de vitamina D este, de asemenea, important în timpul sarcinii și alăptării (10 micrograme pe zi)

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

Excesul de greutate, în special obezitatea, sunt asociate cu complicații severe în sarcină: hipertensiune, eclampsie, diabet gestațional, deces fetal intrauterin, trombo-embolism, naștere prematură. Țineți sub control greutatea corporală în sarcină!

Toxoplasmoza și alte infecții

Toxoplasmoza este o infecție care poate determina avort sau malformații fetale. O gravidă se poate infecta dacă ingeră carne insuficient preparată sau vine în contact cu excremente de la o pisică infectată.

Preparați termic carnea, nu o ingerați crudă. Alimentele nespălate, peștele și fructele de mare crude sau din surse nesigure pot determina infecții digestive.

Spălați-vă bine pe mâini după contactul cu animale de companie sau obiectele atinse de acestea.

Serviciu

Munca la serviciu poate fi continuată, dacă nu sunt contraindicații speciale.

Activitatea fizică

Exercițiile fizice moderate nu reprezintă un risc. Sporturile care implică traumatism abdominal, căderi, sărituri sau solicitarea articulațiilor ar trebui evitate.

Raportul sexual

Raportul sexual poate fi continuat în siguranță pe tot parcursul sarcinilor normale, necomplicate.

Călătoria cu avionul

Zborurile lungi cu avionul au fost asociate cu un risc crescut de edeme și tromboză venoasă. În populația generală, purtarea de ciorapi speciali compresivi și mișcarea picioarelor reduc acest risc.

Călătoria cu mașina

Centura de siguranță se trece dedesubtul sau deasupra abdomenului și niciodată peste uterul gravid.