



stres

W CIAŻY

**czy szkodzi dziecku
i jak silnie wpływa na ciążę?**

Stres w ciąży...

...niestety często towarzyszy przyszłym mamom. Nowa sytuacja, w której muszą się odnaleźć, zmiana dotychczasowych nawyków i przyzwyczajzeń, niepewność i obawa przed problemami zdrowotnymi, a przede wszystkim burza hormonów to czynniki, które z pewnością nie działają uspokajająco.

Jak więc poradzić sobie ze stresem w ciąży? Jak zadbać o dziecko, które w łonie matki odczuwa także jej negatywne emocje? Co zrobić, aby uchronić się przed negatywnymi skutkami nerwów i stresu?

Aby pomóc w odnalezieniu odpowiedzi na te pytania przygotowaliśmy darmowy e-book „**Stres w ciąży - czy szkodzi dziecku i jak silnie wpływa na ciążę?**”. Znajdziecie w nim informacje o tym, jak stres może objawiać się w ciąży, jak wpływa na płód, czym może grozić długotrwałe zdenerwowanie oraz jak sobie z nim radzić, aby zminimalizować ryzyko jego wystąpienia.

Podpowiemy, jak rozładować napięcie, a także jakie witaminy warto suplementować w okresie wzmożonego stresu. Dodatkowo znajdziecie tutaj też informacje dotyczące metod i technik relaksacyjnych, które pomogą się Wam wyciszyć i odnaleźć wewnętrzny spokój.

Zachęcamy do przeczytania także materiału naszego partnera - Polskiego Banku Komórek Macierzystych, na temat **korzyści z zabezpieczania krwi pępowinowej przy porodzie**.

[Sprawdź >> Polski Bank Komórek Macierzystych](#)

Krew pępowinowa zawiera komórki macierzyste, które w razie wystąpienia wielu chorób mogą być wykorzystane przez lekarzy niczym lek do leczenia. Zabezpieczenie krwi pępowinowej to najpiękniejszy prezent, jaki możemy podarować naszemu dziecku, który jednocześnie pozwoli nam na większy spokój o jego przyszłość i zdrowie.

Wszystkie artykuły zostały skonsultowane z lekarzem Mateuszem Kowalczykiem z Centrum Medyczno-Rehabilitacyjnego Kolińskiego z Łodzi.

Zapraszamy do lektury
Redakcja Medme.pl

Spis treści

Stres w ciąży – co powoduje i jak wpływa na dziecko?	3
Joga w ciąży i muzyka relaksacyjna, czyli jak się uspokoić i wyciszyć	7
Materiał specjalny Lek na przyszłość dla Twojego dziecka – krew pępowinowa	12
Jak radzić sobie ze stresem w ciąży – witaminy i domowe sposoby	14

Stres w ciąży – co powoduje i jak wpływa na dziecko?

Stres w ciąży to, niestety, dość powszechny temat wśród przyszłych mam. Zmiana sytuacji życiowej, obawy o zdrowie dziecka, nerwy przed porodem, niepokój związany z nowymi obowiązkami, jakie pojawią się po narodzinach maleństwa, a do tego szalejące hormony sprawiają, że ciężarnej jest trudno beztrzesko podchodzić do rzeczywistości. Na szczęście są skuteczne sposoby, aby trzymać nerwy na wodzy i ujarzmić uczucie stresu.

Czym jest stres w ciąży?

Stres to stan psychiczny wywołany przez trudne doświadczenie, zdarzenie, a także myśli, czy emocje człowieka. W momencie stresu organizm wydzielą hormony takie jak:

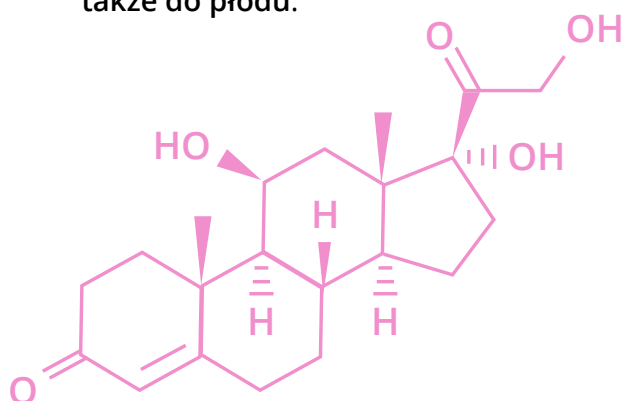
- kortyzol,
- katecholaminy
- oraz kortykosteroidy,

które wędrują po całym ustroju. Jeśli stres odczuwa kobieta, która jest w ciąży, **hormony stresu docierają także do płodu.**

Stres w ciąży stanowi szczególny rodzaj sytuacji. Przyszła mama bowiem oprócz codziennych sytuacji, które mogą spowodować u niej zdenerwowanie, czy traum, jakich w tym czasie może doświadczyć odczuwa **lęki i niepokoje związane z:**

- przebiegiem ciąży,
- zdrowiem dziecka,
- porodem,
- opieką nad niemowlęciem, zapewnieniem mu przyszłości, itp.

Dodatkowo bycie w tym szczególnym położeniu wiąże się ze zmianami w gospodarce hormonalnej, która odpowiada za **chwiejność nastroju ciężarnej, a nawet stany okołodepresyjne.**



kortyzol – hormon stresu

Należy jednak podkreślić, że doznawanie stresu od czasu do czasu nie wpływa negatywnie na płód, stanowi bowiem naturalny proces, jednak silny, **długotrwały stres** może już spowodować konsekwencje, które odbiją zarówno na przyszłej matce, jak i na jej dziecku.

Jak objawia się stres w ciąży?

Nerwowość w ciąży może się objawiać tak samo jak w innych okolicznościach, a zatem:

- przyspieszonym biciem serca,
- podniesieniem ciśnienia tętniczego krwi,
- brakiem apetytu lub wręcz przeciwnie – napadami głodu, bólem brzucha,
- bólem głowy (oraz zawrotami głowy),
- boleściami w klatce piersiowej (niektóre panie skarżą się na kłucia w klatce piersiowej),
- bólem mięśni,
- odczuwaniem niepokoju,
- drżeniem mięśni, czy dłoni.

Nudności

Ponadto przyszła mama, która przeżywa silne zdenerwowanie w ciąży, może reagować na nie **nudnościami, wymiotami, czy biegunką**.

Płytki oddech

Zdenerwowana ciężarna może także **intensywnie się pocić oraz szybko i płytko oddychać**, co sprawia, że zarówno ona, jak i jej maleństwo będą niedotlenieni.

Omdlenia

Nerwy w ciąży mogą nawet doprowadzić do **omdleń**, co jest szczególnie niebezpieczne dla kobiety spodziewającej się dziecka.



Jakie mogą być skutki stresu w ciąży?

Kiedy kobieta spodziewająca się dziecka denerwuje się tylko od czasu do czasu oraz radzi sobie z nerwami, nie stanowi to zagrożenia dla niej, ani dla dziecka rozwijającego się w jej brzuchu. Natomiast przeżywanie **permanentnego stresu** jest już **groźne**.

Szczególnie stres na początku ciąży, w pierwszym trymestrze, może doprowadzić do **poronienia lub przedwczesnego porodu**.

Do szybszego porodu może dojść także w kolejnych fazach stanu błogosławionego, jeśli kobieta przeżywa silny stres w ciąży. **Poza tym dziecko może nie być wystarczająco dotlenione**, mogą do niego docierać także zbyt małe ilości składników odżywczych, których na tym etapie tak bardzo potrzebuje.

Człowiek będący w stresie niekiedy zachowuje się irracjonalnie, dlatego niektóre przyszłe mamy sięgają wówczas **po szybkie sposoby na rozładowanie złych emocji**, takie jak papierosy, alkohol, itp. W takich przypadkach trzeba liczyć się z tym, że dziecko narażone na te używki może urodzić się np. z wadami wrodzonymi, czy alkoholowym zespołem płodowym.



Jak stres wpływa na ciążę?

Wiadomo już, że silne zdenerwowanie w ciąży ma negatywny wpływ na płód. **Dziecko odczuwa każdą emocję przeżywaną przez matkę.** Kiedy ciężarna denerwuje się, martwi, płacze, maluszek w brzuchu czuje to samo.

Kiedy dziecko bez przerwy odczuwa napięcie w czasie ciąży, po porodzie może być bardziej płaczliwe, drażliwe, ruchliwe, niespokojne i kapryśne, a nawet jego rozwój może być nieco opóźniony w stosunku do rówieśników.

Do czego jeszcze może doprowadzić długotrwały stres w ciąży?

System nerwowy dziecka

Mocne zdenerwowanie i stres w pierwszym trymestrze ciąży (około 10 tygodnia ciąży), a także między 24 a 30 t.c. może mieć wpływ na kształtowanie się systemu nerwowego dziecka, co z kolei może osłabić zdolności i motoryczne i poznawcze maleństwa.

Układ odpornościowy dziecka

Ponadto układ odpornościowy ciężarnej będącej w silnym stresie może szwankować, dlatego wzrasta podatność na infekcje, które także stanowią ryzyko dla zdrowia i życia dziecka.

Jak radzić sobie ze stresem w ciąży?

Zważywszy na niebezpieczne skutki, które mogą się pojawić w związku z nerwowym trybem życia ciężarnej, przyszła mama powinna wypracować **metody walki ze stresem.**

Co zatem pomaga na nerwy w ciąży?

Z pewnością należy poszukiwać takich czynności, które kobietę relaksują.

Hatha joga i medytacja

Bardzo polecaną przez specjalistów metodą radzenia sobie ze stresem są **ćwiczenia hatha jogi** (warto poszukać zajęć dedykowanych kobietom w ciąży), a także **medytacja i praca ze spokojnym i uważnym oddechem.**

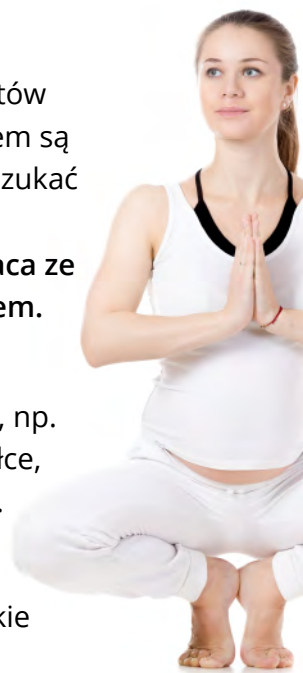
Ruch

Na nerwy powinien pomóc ruch, np. spokojny taniec, ćwiczenia na piłce, spacer, czy pływanie na basenie.

Inne relaksujące czynności

Poza tym warto wypróbować takie sposoby jak:

- czytanie książek,
- prowadzenie pamiętnika,
- kąpiel przy świecach,
- słuchanie relaksacyjnej muzyki,
- wyjście do kina, teatru, ze znajomymi, czy do ulubionych restauracji.



Joga w ciąży i muzyka relaksacyjna, czyli jak się uspokoić i wyciszyć

Joga w ciąży oraz muzyka relaksacyjna dla kobiet w ciąży to doskonałe metody na zredukowanie stresu. Jakie pozycje jogi ćwiczyć oraz jakiej muzyki powinny słuchać przyszłe mamy aby zapewnić sobie wyciszenie i odprężenie?

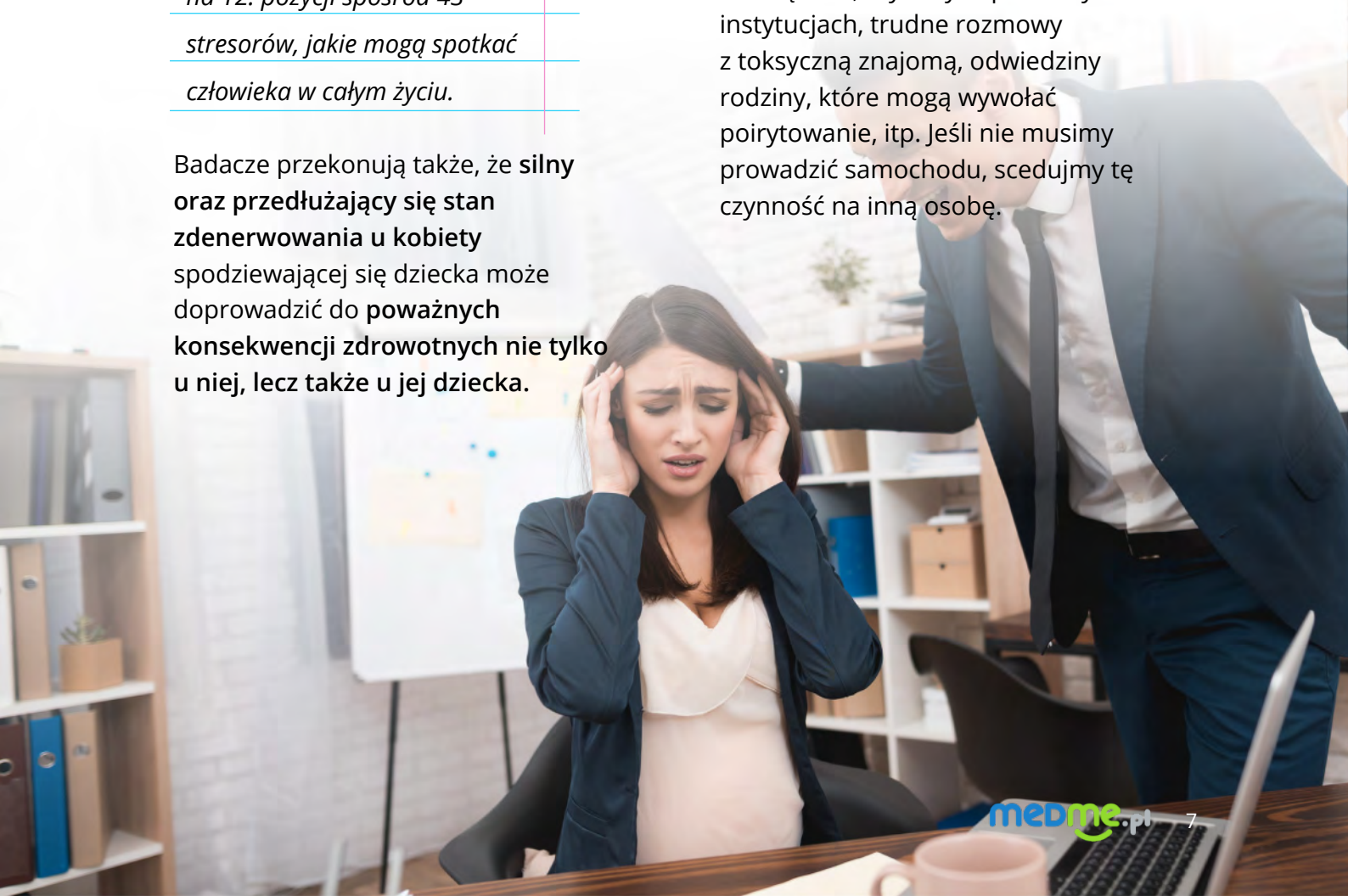
Jak się nie denerwować w ciąży?

Zgodnie z danymi wynikającymi z badań naukowych wynika, że:

<i>stres w ciąży znajduje się na 12. pozycji spośród 43 stresorów, jakie mogą spotkać człowieka w całym życiu.</i>
--

Badacze przekonują także, że **silny oraz przedłużający się stan zdenerwowania u kobiety** spodziewającej się dziecka może doprowadzić do **poważnych konsekwencji zdrowotnych nie tylko u niej, lecz także u jej dziecka.**

Dlatego warto wiedzieć jak nie denerwować się w ciąży. Oczywiście chwile napięć są naturalne i nie da się ich całkowicie wyeliminować z życia, jednak z pewnością można je zredukować. **Powinno się zatem ograniczać sytuacje, które mogą nas wyprowadzić z równowagi**, np. wizyty w urzędach, czy innych poważnych instytucjach, trudne rozmowy z toksyczną znajomą, odwiedziny rodziny, które mogą wywołać poirytowanie, itp. Jeśli nie musimy prowadzić samochodu, scedujmy tę czynność na inną osobę.



W ciąży mamy prawo kapryścić, żeby zapewnić sobie i dziecku dobrostan. Kobieta ciężarna nie powinna więc odczuwać skrępowań kiedy ma poprosić o pomoc w zrobieniu, czy przyniesieniu ze sklepu ciężkich zakupów, umyciu podłóg, czy brudnych naczyń.

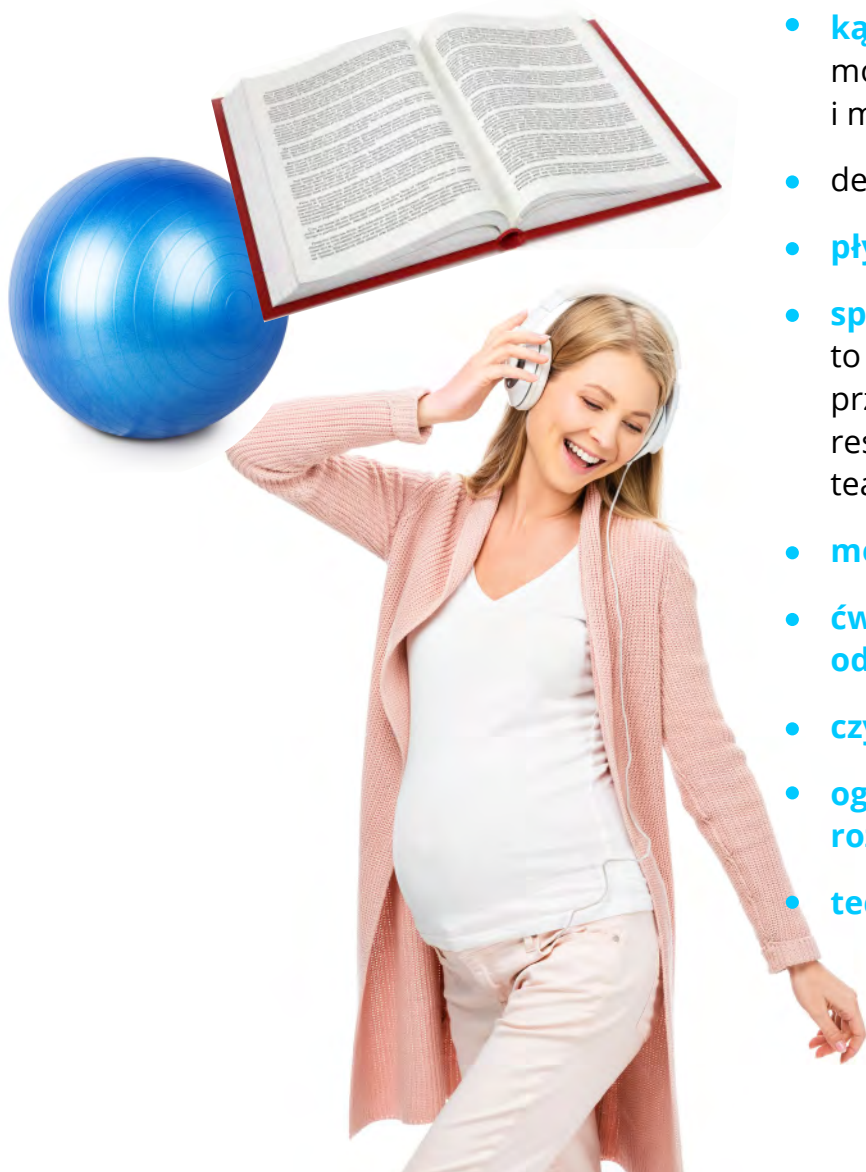
Jak się nie stresować w ciąży?

Powinno się każdego dnia zrobić coś dla siebie, realizować swoją pasję, uprawiać jakieś hobby, jeśli tylko nie stanowi ono niebezpieczeństwa dla zdrowia i życia ciężarnej oraz płodu.

Jak się uspokoić w ciąży?

Niejedna przyszła mama chciałaby wiedzieć jak się uspokoić w ciąży. Metod jest wiele, a ich skuteczność zależy od tego, na które z nich kobieta się zdecyduje i czy będzie konsekwentna w ich stosowaniu. Ciężarna może spróbować m.in. następujących aktywności, **jeśli tylko nie zostaną one wykluczone przez prowadzącego ciążę lekarza:**

- **spacer** (najlepiej na łonie natury);
- **sen** (można sobie uciąć krótkie drzemki w ciągu dnia);
- **kąpiel w wannie** (do której można dodać aromaterapię i muzykoterapię);
- delikatny **taniec**;
- **pływanie na basenie**;
- **spotkania towarzyskie** (mogą to być np. wyjścia w gronie przyjaciół, kolacja w ulubionej restauracji, pójście do kina, czy teatru);
- **medytacja** w ciąży;
- **ćwiczenie spokojnego oddechu**;
- **czytanie** książek;
- **oglądanie programów rozrywkowych**, komedii, itp.;
- **techniki relaksacyjne** w ciąży.



Joga w ciąży sposobem na stres?

Świetnym i oddziałującym na cały ustrój sposobem na stres jest **joga w ciąży**. Jest szczególnie polecana na:

- wyciszenie się;
- naukę wydłużonego, odżywczego oddechu, który przyda się podczas porodu:
 - aby uspokoić nerwy,
 - by uelastyczyć ciało,
 - odciążyć kręgosłup
 - oraz otworzyć miednicę.

Wszystkie wymienione zadania jogi stanowią **idealne rozwiązanie dla ciężarnych** i sprawiają, że jest to wspaniała relaksacja dla kobiet w ciąży.

Zanim jednak usiądziemy na macie, **należy zapytać lekarza prowadzącego ciążę** czy nie ma przeciwwskazań do ćwiczenia jogi.

Ponadto jeśli kobieta przed ciążą nie uprawiała jogi, powinna **wybrać zajęcia prowadzone przez instruktora jogi, któremu należy powiedzieć w jakim jest stanie**. W takim przypadku należy zacząć od łagodnych i łatwiejszych asan (pozycji jogi), ćwiczyć krócej oraz szybciej kończyć dane ćwiczenie, żeby się nie przeciążać i nie złapać zadyszki.

Warto zrobić z jogi **systematyczny rytuał** i powtarzać go kilka razy w tygodniu (np. 2-3 razy).

Dobrze jest się wsłuchiwać w to, co podpowiada nam ciało i ćwiczyć na miarę swoich możliwości w danym dniu, a jeśli czujemy, że lepiej odpuścić sobie jogę, nie ignorujemy wewnętrznego głosu.

Więcej dowiesz się z Internetowej Szkoły Rodzenia << [Sprawdź](#)

Kiedy ćwiczyć, a kiedy nie ćwiczyć jogi w ciąży?

Jogę w ciąży najbezpieczniej ćwiczyć w drugim trymestrze, zwłaszcza jeśli przed zajściem w ciążę kobieta praktykowała asany.

W pierwszym trymestrze też można ćwiczyć, jednak wybrane pozycje jogi powinny być bardzo delikatne, otwierające klatkę piersiową oraz przestrzeń bioder, powinny być nastawione na uspakajanie i relaksację.

W trzecim trymestrze, kiedy brzuch już utrudnia wykonywanie pozycji jogi, tak jak dotychczas, można robić ułatwione warianty asan (czyli np. skłon w przód z podparciem na drabinkach albo na krześle).

Jakie pozycje jogi będą najlepiej służyły przyszłym mamom?
Oto kilka propozycji:

Pozycja motyla

Usiądź łącząc ze sobą podeszwy stóp, rozchyl uda na boki, kolana zbliżaj do podłogi, postaraj się przysunąć pięty do krocza, zachowaj proste plecy.



Pozycja rakiety

Przykucnij z szeroko rozstawionymi na boki kolanami (palce stóp powinny być ułożone na zewnątrz), pośladki zbliżaj do podłogi, połącz dłonie na wysokości mostka, a łokciami staraj się rozpychać wewnętrzne uda na boki.



Pozycja kota

Zrób klęk podparty i wykonuj spokojne „kocie garby”, czyli wyginaj się w lędźwiach i zaokrąglaj plecy na zmianę.



Pozycja trupa

To asana kończąca praktykę jogi, jest głęboko relaksacyjna; należy wygodnie położyć się na lewym boku podkładając pod nogę wałek do jogi lub zrolowany koc, zamknij oczy, oddychaj spokojnie i rozluźnij się.



Nie należy natomiast wykonywać asan, które wymagają:

- **spięcia brzucha,**
- **skręcania ciała** (szczególnie tułowia),
- **a także mocnych skłonów** (żeby nie wywierać nacisku na brzuszki),
- **asan w leżeniu na brzuchu,**
- **pozycji odwróconych** (czyli z głową w dół) – te wolno robić wyłącznie do końca drugiego trymestru ciąży, i zaleca się aby wykonywały je tylko te panie, które przed ciążą stawały na głowie.
- **pozycje równoważne, czyli wykonywane na jednej nodze** (np. pozycja drzewa, pozycja tancerza) powinno się robić z podparciem (np. pleców o ścianę, czy z jedną ręką na oparciu krzesła).

Jaka muzyka dla kobiet w ciąży jest najlepsza?

Relaksacyjny trening jogi świetnie uzupełni odpowiednio dobrana **muzyka**. Muzyka dla kobiet w ciąży ma za zadanie wyciszać i rozluźniać ciało oraz umysł. Zwykle są to dedykowane zajęciom jogi spokojne piosenki, czasem mantry hinduskie lub polskie, a kiedy indziej dźwięk dzwoneczków relaksacyjnych, czy mis tybetańskich.

Muzyka relaksacyjna dla kobiet w ciąży dla każdej przyszłej mamy może być inna:

- jedną panią wyciszy świergot ptaków, czy szum morza,
- a inną – utwory ulubionego kompozytora muzyki poważnej, czy zespołu muzycznego.

Wybrane przez kobietę dźwięki powinny poprawiać jej samopoczucie i sprawiać, że będzie czuła się szczęśliwie, radośnie i beztrosko.

Przyszła mama słuchając muzyki w ciąży edukuje muzycznie swoje maleństwo, do którego docierają dźwięki z zewnątrz. Warto więc, by kobieta wybierała taki rodzaj muzyki, który nie przestraszy dziecka, a sprawi że będzie mu błogo i bezpiecznie.



Lek na przyszłość dla Twojego dziecka – krew pępowinowa

Materiał specjalny

Jak przyszła mama może już w trakcie ciąży zadbać o zdrowie swojego dziecka?

1 Regularnie wykonywać badania i stosować się do zaleceń lekarza.

2 Dbać o siebie poprzez odpowiednią dietę i odpoczynek.

3 Świadomie podjąć decyzję o zabezpieczeniu krwi pępowinowej.

O ile pierwsze dwa punkty są dla przyszłych mam naturalne i oczywiste, o tyle temat zabezpieczania krwi pępowinowej przy porodzie nadal nie jest elementem standardowego przygotowania się do przyjścia na świat maluszka.

Tymczasem, trzeba sprawę przedstawić jasno - **krew pępowinowa zawiera komórki macierzyste, które w razie wystąpienia choroby mogą być przez lekarzy wykorzystane niczym lek do leczenia.**

Leczenie z wykorzystaniem komórek macierzystych nie jest w medycynie niczym nowym, mimo tego tylko 2% przyszłych rodziców decyduje się na zabezpieczenie krwi pępowinowej przy porodzie. Dzieje się tak, ponieważ większość osób nie jest świadoma tego, co dają komórki macierzyste i jak szeroki jest zakres ich działania.

Przeszczepienie komórek macierzystych

Czy wiesz, że to co popularnie nazywa się przeszczepieniem szpiku kostnego, to tak na prawdę przeszczepienie komórek macierzystych ze szpiku kostnego?

Wbrew obiegowym opiniom, wykonuje się je nie tylko w białaczkę, ale w aż 80 ciężkich chorobach hematologicznych i onkologicznych. Takie leczenie jest leczeniem ratującym życie, a aby mogło do niego dojść konieczne jest znalezienie tzw. bliźniaka genetycznego, który chce zostać dawcą.

Długi czas oczekiwania na dawcę opóźnia rozpoczęcie leczenia ciężkiej choroby lub nawet całkowicie je unieemożliwi. **Często w ogóle nie udaje się znaleźć zgodnego dawcy szpiku kostnego, nawet w rodzinie.**

Właśnie takim sytuacjom może zapobiec zabezpieczenie krwi pępowinowej podczas porodu. Zawarte w niej komórki macierzyste są zamrożone i gotowe do wykorzystania, jeśli u dziecka lub jego rodzeństwa wystąpi choroba. **Daje ona możliwość łatwiejszego i szybszego dostępu do leczenia.**

Zdarza się, że rodzice rezygnują z usługi bankowania krwi pępowinowej, bo bazują na informacji, że w przypadku białaczki własna krew pępowinowa nie może zostać wykorzystana do leczenia dziecka, od którego została pobrana. Ta informacja może być prawdziwa, bo w części białaczek, występujących u małych dzieci faktycznie lekarz nie zdecyduje się na wykorzystanie takiego materiału. Natomiast

to często powtarzane zdanie pomija fakt, że: krew pępowinową wykorzystuje się nie tylko w białaczce, ale w wielu innych jednostkach chorobowych.

Ponadto najnowsze badania sugerują istotny **wpływ na poprawę zdrowia, np. u dzieci z mózgowym porażeniem dziecięcym lub autyzmem.** Żadna z tych dwóch jednostek chorobowych w chwili obecnej nie ma innej skutecznej metody leczenia.

W trakcie ciąży rozważ bankowanie krwi pępowinowej, aby w razie wystąpienia choroby u dziecka lub jego rodzeństwa mieć możliwość skorzystania z bezcennego leku.

Więcej informacji o krwi pępowinowej i komórkach macierzystych znajdziesz tutaj:

O komórkach macierzystych << [Kliknij i sprawdź](#)

Bezpieczna przyszłość << [Kliknij i sprawdź](#)

Krew pępowinowa << [Kliknij i sprawdź](#)



Jak radzić sobie ze stresem w ciąży – witaminy i domowe sposoby

Na stres w ciąży istnieje wiele skutecznych sposobów. Jednym z nich jest oddanie się swojemu hobby (o ile stan ciężarnej na to zezwala), kolejne metody to np. spotkania z przyjaciółmi, drzemka, spacer, masaż, taniec, joga, czy oglądanie występów kabaretowych. Na zdenerwowanie w ciąży mogą również pomóc witaminy na stres oraz odpowiednia dieta.

Czym jest stres w ciąży?

Stres to odpowiedź organizmu na jakieś wydarzenie, doświadczenie, emocję, którą przeżyliśmy lub przeżywamy.

- Stres może być **krótkotrwały**, może też **trwać przez dłuższy czas**.
- Stres może mieć też różne nasilenie: począwszy od zwykłych, **codziennych stresów** (typu popsuty samochód),
- przez **ciężkie stresy** (takie jak np. śmierć bliskiej osoby, rozwód),
- a skończywszy na **katastrofalnych stresach** (np. uczestniczenie w wojnie, w zamachu terrorystycznym, itp.).

Stres w ciąży może być odczuwany dużo mocniej przez przyszłą mamę, która od samego początku stanu brzemiennego musi mierzyć się **z huśtawką nastrojów, wywołaną przez zmiany hormonalne** zachodzące w jej organizmie.

Oprócz tych „standardowych” stresów kobieta spodziewająca się dziecka jest obarczona także **niepokojem związanym ze zdrowiem dziecka**, swoim położeniem, porodem, opieką nad niemowlęciem, itp.

O ile „rutynowy” stres nie powinien przynieść negatywnych konsekwencji dla ciężarnej, ani dla jej dziecka, o tyle **silne i przedłużające się zdenerwowanie** może spowodować:

- **zaburzenia rozwojowe u dziecka,**
- **poronienie,**
- **czy przyspieszenie porodu.**

Dlatego kobieta w ciąży powinna wypracować sposoby radzenia sobie ze stresem.



Jak objawia się stres w ciąży?

Stres można rozpoznać po:

- przyspieszonym i spłyconym oddechu,
- szybszym rytmem serca,
- uderzeniach gorąca,
- wypiekach na twarzy
- oraz wzroście ciśnienia tętniczego krwi.

Będąc w stresie można zaobserwować u siebie **zwiększoną potliwość, spięcie mięśni, szczególnie w okolicy karku i barków oraz ból, a także zawroty głowy.**

Stres w ciąży może objawiać się poza tym bólem brzucha, **nudnościami i wymiotami, biegunką, omdleniami, drżeniem ciała (szczególnie dłoni), zmęczeniem, zaburzeniami snu, problemami z koncentracją, kłopotami z wypowiedzianiem się, ogólną nerwowością, płaczliwością, czy np. obgryzaniem paznokci.**

Jakie mogą być skutki stresu w ciąży?

Niedotlenienie

Silne zdenerwowanie oraz przedłużająca się **nerwowość w ciąży** mogą doprowadzić do niedotlenienia organizmu matki, przez co ustrój maluszka mieszkającego w jej brzuchu także otrzymuje niedostateczną ilość tlenu.

Skurcze porodowe

Stres może być odpowiedzialny za pojawienie się skurczów porodowych. Taka sytuacja może spowodować poronienie, przedwczesny poród i inne komplikacje zdrowotne dla dziecka.

Nerwowość dziecka

Dziecko bombardowane hormonami stresu, także odczuwa zdenerwowanie, przez co po urodzeniu może być bardziej płaczliwe, niespokojne oraz gorzej rozwijać się w porównaniu do swoich rówieśników.

Wcześnieiki

Zestresowane ciężarne często rodzą wcześniaki o niskiej masie urodzeniowej.

Nadciśnienie i infekcje

Nerwy mogą doprowadzić do **wzrostu ciśnienia tętniczego krwi**, a to do nadciśnienia u przyszłej mamy. Mogą być one również powodem problemów związanych z układem krwionośnym oraz odpornościowym wywołując **schorzenia serca oraz infekcje**, które mogą być też groźne dla małego mieszkańca brzucha ciężarnej.

Jak radzić sobie ze stresem w ciąży?

Jak rozładować stres, aby nie spowodował powikłań ciążowych oraz komplikacji porodowych? Przede wszystkim przyszłe mamy powinny omijać sytuacje stresujące. Jeśli osobiście nie muszą stawić się w jakimś urzędzie, niech wysyłają tam swoich partnerów, niech nie uczestniczą w przepychankach ustnych w pracy, niech unikają spieć z innymi osobami (zarówno w pracy, jak i na polu prywatnym).

A jeśli już doszło do napięcia, które odczuwa zarówno ciało, jak i głowa, warto zrobić sobie przerwę np. na:

- spacer,
- drzemkę,
- poczytanie lekkiej lektury,
- obejrzenie zabawnego filmu lub kabaretu,
- na masaż (wykonany przez profesjonalnego masażyście lub kogoś bliskiego),
- kąpiel przy relaksacyjnej muzyce, aromatycznych zapachach olejów i świec,
- spotkania towarzyskie
- oraz na coś, na co kobieta ma akurat ochotę, np. na potrójne lody z polewą czekoladową (z tego sposobu lepiej jednak nie korzystać zbyt często, aby nie dopuścić do niebezpiecznej nadwagi).





Sposoby na wyciszenie w ciąży:

Hobby

Warto postawić na rozwijanie jakiegoś hobby. Dla każdego będzie to coś innego: haftowanie, układanie bukietów, szkicowanie, prowadzenie pamiętnika lub bloga, robienie zdjęć, itp.

Joga

Polecaną metodą walki ze stresem jest joga, najlepiej aby znaleźć zajęcia jogi, medytacji, czy pracy z oddechem, poświęcone stricte przyszłym mamom.

Taniec lub pływanie

Wiele dobrego dla uwolnienia się od napięcia nerwowego może uczynić także spokojny taniec oraz pływanie na basenie (o ile lekarz prowadzący ciążę tego nie zabroni).

Jakie witaminy pomogą zwalczyć stres w ciąży?

Stres w ciąży można również zniwelować:

- racjonalną dietą, bogatą w witaminy i składniki odżywcze,
- regularnym nawadnianiem się
- oraz systematycznym spożywaniem posiłków.

Kobieta spodziewająca się dziecka powinna pamiętać, że nie musi jeść „za dwoje”, ale dla dwojga, a to subtelna różnica, zwłaszcza jeśli chodzi o ilość, ale też **jakość** spożywanego jedzenia.

Większość przyszłych mam stawia na **suplementację witamin** oraz **mikroelementów**, takich jak np.:

- kwas foliowy,
- witaminy z grupy B,
- witaminę C i E

W okresie przedłużającego się zdenerwowania można zapytać lekarza o **witaminy na stres**.

Witaminy z grupy B

Wśród nich wyróżnia się m.in. wspomniane już witaminy z grupy B, które **niwelują stres i ułatwiają zasypianie**.

Witaminy z grupy D

Witamina D z kolei **poprawia nastrój**.

Witaminy z grupy E

A witamina E stoi na straży dobrej kondycji systemu nerwowego i immunologicznego.



stres

W CIAŻY

czy szkodzi dziecku
i jak silnie wpływa na ciążę?

Wydawca: **MedMe.pl**

Partner: **Polski Bank Komórek Macierzystych**

Autor tekstów: **Olga Tomaszewska**

Redakcja: **MedMe.pl**

Konsultacja merytoryczna: **lek. Mateusz Kowalczyk, Centrum
Medyczno-Rehabilitacyjne KOLIŃSKIEGO w Łodzi**

Projekt graficzny: **Agata Kość**

Zdjęcia: **123RF**