

Ewa

mówi się że kobieta ciężarna nie powinna spać na plecach i na prawym boku.... a co w momencie kiedy mi jest tak wygodnie? a jestem już na końcówce ciąży...

Odpowiedź: Różna tolerancja pozycji „na wznak” wynika z różnic anatomicznych. Różnice te mogą dotyczyć zarówno położenia macicy jak i położenia żyły głównej dolnej. Na tolerancję poszczególnych pozycji może wpływać także stopień wypełnienia naczyń – jeśli kobieta jest odwodniona, w jej układzie żylnym znajduje się mniejsza objętość krwi, a zatem żyły stają się bardziej podatne na ucisk. Zmienność osobnicza w zakresie tolerancji pozycji na plecach oraz na prawym boku jest zatem czymś naturalnym. Nie możemy zapominać również o fakcie, że mogą być duże różnice całkowitej masy macicy.

Marta

W kontekście pytania Pani Ewy - proszę również o informacje jak najlepiej układać się do snu i w jakich pozycjach spać w 2-3 trymestrze ciąży. Co jeśli budzimy się na prawym boku lub coś gorsza na plecach 😊 a rekomendowana jest lewa strona. Jakie jest ryzyko dla dziecka i Mamy?

Odpowiedź: Naturalnie nie mamy wpływu na to, jaką pozycję przyjmujemy podczas snu. Na szczęście nasz organizm posiada wiele mechanizmów obronnych. W przypadku, kiedy konkretna pozycja będzie powodowała zaburzenia hemodynamiczne wybudzimy się ze snu i będziemy mogli przyjąć pozycję, w której będziemy czuli się komfortowo. W przytoczonej sytuacji kobiety relacjonują, że wybudzało je uczucie zaniepokojenia, zlewne poty oraz nudności.

Magdalena

jak pokonać strach i niepewność przed udzieleniem pomocy ? (boimy się pomóc a ciężarnej tym bardziej)

Odpowiedź: To, w jaki sposób zareagujemy będąc świadkiem sytuacji, w której ktoś znalazł się w stanie zagrożenia życia, wynika w dużej mierze z naszej konstrukcji psychicznej. Są wśród nas osoby szczególnie predysponowane do działania w sytuacjach stresu oraz takie, które w wyniku oddziaływania dużych emocji nie są zdolne do podjęcia działań. Niestety, zwykle jesteśmy w stanie ocenić nasze zachowanie dopiero po fakcie. Podczas kursów pierwszej pomocy przekonujemy uczestników, że udzielanie pierwszej pomocy jest łatwe i intuicyjne. Pamiętajmy, że nasze działania, o ile nie będą wykraczały poza przyjęte standardy udzielania pierwszej pomocy mogą jedynie pomóc osobie poszkodowanej.

Magdalena

jakie są główne powody takiego zatrzymania krążenia? czy są one bezpośrednio związane z ciążą/wagą/chorobami?

Odpowiedź: Przyczyny zatrzymania krążenia są różne w zależności od wieku grupy badanej. W przypadku kobiet w wieku reprodukcyjnym dominującą przyczyną zatrzymania krążenia są urazy oraz powikłania zakrzepowo-zatorowe (zatorowość płucna, zawał). Dla kobiet w ciąży opisujemy te same czynniki ryzyka co dla pozostałej części populacji. Zatem zarówno nadwaga jak i inne choroby towarzyszące wiążą się ze zwiększonym ryzykiem chorób mogących doprowadzić do zatrzymania krążenia.

Malgorzata

czy pończochy uciskowe (wskazane do noszenia przez istniejące żylaki) mogą zatykać żyłę główną dolną?

Odpowiedz: Nie. Żyła główna dolna to naczynie znajdujące się w jamie brzusznej. Pończochy uciskowe ułatwiają powrót krwi z krążenia w nogach, a zatem poprawiają przepływ w żyłę główną dolną.

Aleksandra

jak pomóc dziecku gdy ma wiotkość krtani? Spanie na podwyższeniu i na boku nie pomaga

Odpowiedz: Niestety, aby odpowiedzieć na tak postawione pytanie, konieczne są dodatkowe informacje na temat stanu dziecka, gdyż postępowanie jest uzależnione od przyczyny.

Marta

Czy mogłby Pan wytłumaczyć mechanizm jak kobieta leży na prawej stronie. Dlaczego należy leżec na lewym boku ?

Odpowiedz: Wynika to z budowy anatomicznej. Żyła główna dolna przebiega w okolicy kręgosłupa, ale zwykle jest przesunięta w prawo od osi ciała (tzn. leży bliżej prawej ręki). Takie ułożenie sprawia, że żyła zostaje odciążona jeśli macica jest przesunięta na drugą stronę ciała.