

## Poronienia

Śmierć dziecka w łonie matki jest zawsze bardzo ciężkim doświadczeniem dla rodziców. Poronienia są również ciągle jeszcze nie do końca zbadaną zagadką dla medycyny i badacze nie łudzą się, że będą w stanie zupełnie je wyeliminować.

Możliwe przyczyny poronień:

- dokonana wcześniej aborcja,
- duże zanieczyszczenie środowiska naturalnego, a więc także pożywienia,
- palenie tytoniu, używanie większych ilości alkoholu i kofeiny,
- nieodpowiednia dieta oraz niedobór witamin i składników mineralnych,
- używanie barierowych środków antykoncepcyjnych,
- nadmierne naświetlanie promieniami Roentgena,
- badania prenatalne,
- przyjmowanie niektórych leków

Czy można zmniejszyć ryzyko? 1. Nigdy nie decydujcie się na aborcję.

2. Podczas ciąży powinno się całkowicie zaprzestać spożywania alkoholu lub ograniczyć je do okazyjnej szklaneczki wina do posiłku. Należy wyeliminować albo poważnie ograniczyć ilość spożywanej kofeiny (kawa, herbata, czekolada, napoje typu cola). Niedopuszczalne jest palenie tytoniu i nie tylko w ciąży, ale także w okresie poprzedzającym poczęcie dziecka. Jeśli to możliwe, trzeba również bezwzględnie unikać przebywania w miejscach, w których się pali i to palacze ograniczają wolność niepalących, nie na odwrót.

3. Odpowiednie odżywianie się. Po raz kolejny w tym kursie przychodzi nam odwołać się do tego zagadnienia, tym bardziej że najnowsze badania potwierdzają bardzo korzystny wpływ niektórych składników na zmniejszenie ryzyka wystąpienia wad wrodzonych i poronienia. Najlepszy czas, by zrobić wszystko, co w naszej mocy, to okres trzech miesięcy poprzedzających poczęcie i czas bezpośrednio po poczęciu. Wszystko, co zrobimy dla zrównoważenia funkcjonowania naszego układu hormonalnego, będzie bardzo istotne szczególnie we wczesnym okresie ciąży, w którym zdarza się wiele poronień. Uwagi o zdrowym odżywianiu się i właściwym trybie życia odnoszą się nie tylko do kobiety, ale i do mężczyzny (szczególnie te, które dotyczą palenia tytoniu i picia alkoholu).

Jeśli chodzi o witaminy i minerały, to od dawna znane jest korzystne działanie witaminy E oraz kwasu foliowego w zapobieganiu poronieniom. Działanie witaminy E wspomaga selen, zaś osłabia je żelazo i trzeba to mieć na uwadze. Jeśli mieszkacie na obszarze szczególnie zanieczyszczonym, to pożyteczna może się okazać witamina C, która pomaga neutralizować toksyczne związki. Warto zwrócić uwagę na witaminy z grupy B oraz błonnik i odpowiednią ilość białka.

Jeśli małżonkowie doświadczają poronień, również mężczyzna powinien zadbać o właściwe dodatki witaminowo i mineralne, szczególnie jeśli pracuje w szkodliwych warunkach, ponieważ wiele środków toksycznych może uszkadzać komórki dojrzewającego nasienia i jeśli dojdzie do zapłodnienia, najprawdopodobniej nastąpi wczesne poronienie ze względu na anomalie w chromosomach. Szczególnie polecane jest zażywanie witamin: A, C i E oraz selenu (150 mcg dziennie) i cynku (50 i 100 mg dziennie).

4. Zadbajcie o zdrowy tryb życia (ćwiczenia w okresie poprzedzającym ciążę i odpowiednie w jej trakcie), o wystarczającą ilość odpoczynku i snu.

5. Nie stosujcie barierowych środków antykoncepcyjnych (prezerwatyw, krążków, pianek plemnikobójczych) i podejrzewa się związane z ich używaniem zwiększone ryzyko występowania wad i wczesnych poronień.

6. Nie decydujcie się na badania prenatalne, jeśli nie ma ku temu jakichś szczególnie ważnych powodów. W naszych warunkach i na obecnym etapie rozwoju medycyny sens takich badań sprowadza się najczęściej do tego, żeby w razie stwierdzenia wad dziecka móc podjąć decyzję o zabiciu go. Każde dziecko ma prawo do życia, a w wyniku samych badań prenatalnych dochodzi czasami do uszkodzenia jego organizmu, lub też do poronienia (1 i 4% przypadków).

7. Należy zrezygnować z przyjmowania wszystkich leków, które nie są konieczne, a jeśli chodzi o te niezbędne, to należy sprawdzić, czy ciąża nie jest przeciwwskazaniem dla ich przyjmowania i czy nie należy zastąpić ich innymi. Pamiętajcie, że regularne prowadzenie obserwacji, szczególnie mierzenie

temperatury, pozwoli Wam bardzo wczesnie rozpoznać, że pojawiło się nowe życie. Jeśli temperatura utrzymuje się na wyższym poziomie przez 21 dni, to możecie być prawie pewni, że zostaliście rodzicami i że właśnie zaczyna bić serce Waszego dziecka.

Powrót płodności po poronieniu.

Proszę przeczytać krótki fragment z podręcznika (str. 175).

Czas po poronieniu jest prawie zawsze czasem płodności. To znaczy, że przed kolejną miesiączką najczęściej dochodzi do owulacji. Zaczynajcie więc od razu mierzyć temperaturę. W niektórych przypadkach będzie się ona jeszcze przez jakiś czas utrzymywać na wyższym poziomie jak w czasie ciąży i po czym opadnie do zwykłego przedowulacyjnego poziomu niższego. Jeśli chcecie odłożyć poczęcie kolejnego dziecka, powstrzymajcie się od współżycia do początku fazy III, wyznaczonego według zwykłych reguł objawowo i termicznych.