



Pripravlja vsak mesec:
Mag. Uršula Reš Muravec,
spec. ginekologije in porodništva

Oči ultrazvoka vidijo

33. TEDEN NOSEČNOSTI

Povprečne vrednosti meritev:
BIP (prečni preseka čez glavo): 87mm
HC (obseg glave): 316mm
AC (obseg trebuha): 276mm
FL (dolžina stegnenice): 64mm
Foot (dolžina stopala): 66mm

Teža za fantka: 2130g
Teža za deklico: 2030g
Dolžina za fantka: 45cm
Dolžina za deklico: 44cm



Pogoj za prikazovanje površinskih struktur s tro in štiri-dimenzionalnim UZ je zadostna količina plodovnice pred strukturo. Plod v teh tednih intenzivno raste, zaseda vedno večji delež volumna maternice, plasti plodovnice okoli telesa so vse tanjše, zato si z višino nosečnosti vse težje prikažemo površinske strukture.

34. TEDEN NOSEČNOSTI

Povprečne vrednosti meritev:
BIP (prečni preseka čez glavo): 89mm
HC (obseg glave): 323mm
AC (obseg trebuha): 285mm
FL (dolžina stegnenice): 66mm
Foot (dolžina stopala): 69mm

Teža za fantka: 2390g
Teža za deklico: 2270g
Dolžina za fantka: 47cm
Dolžina za deklico: 46cm

Stanje ploda, njegovo počutje v maternici lahko ultrazvočno proučujemo s pomočjo fetalnega biofizikalnega profila in z analizo krivulj hitrosti pretokov. Pri biofizikalnem profilu ocenjujemo:

- CTG
- plodove gibe
- plodove dihalne gibe
- plodov tonus
- količino plodovnice
- posteljico

Vsak del preiskave lahko točkujemo od 0-2 točki, maksimalno število točk je 12. Glede na število točk se odločamo za nadaljnje kontrole oz. posege.

35. TEDEN NOSEČNOSTI

Povprečne vrednosti meritev:
BIP (prečni preseka čez glavo): 91mm
HC (obseg glave): 329mm
AC (obseg trebuha): 294
FL (dolžina stegnenice): 68mm
Foot (dolžina stopala): 71mm

Teža za fantka: 2640g
Teža za deklico: 2550g
Dolžina za fantka: 48cm
Dolžina za deklico: 48cm



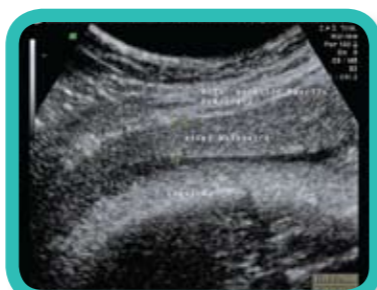
Dihalne gibe ocenjujemo v vzdolžnem ali prečnem položaju. Opazujemo gibanje trebušne prepone. Če trajajo dihalni gibi 60 sek v 30 min, dobi plod 2 točki; če trajajo dihalni gibi od 30-60 sek dobi 1 točko; če dihalnih gibov ni ali trajajo manj kot 30 sek, dobi plod 0 točk.

Prve dihalne gibe začne plod izvajati že v prvem trimesečju. Ti gibi pospešujejo razvoj pljuč in pripravljajo pljučne mišice na prvi vdih ob rojstvu.

36. TEDEN NOSEČNOSTI

Povprečne vrednosti meritev:
BIP (prečni preseka čez glavo): 92mm
HC (obseg glave): 335mm
AC (obseg trebuha): 303mm
FL (dolžina stegnenice): 70mm
Foot (dolžina stopala): 73mm

Teža za fantka: 2860g
Teža za deklico: 2760g
Dolžina za fantka: 49cm
Dolžina za deklico: 49cm



Slika prikazuje plasti trebušne stene: koža, podkožje, fascija, premi trebušni mišici, fascija, peritonej. Nato sledi stena maternice, posteljica (če je spredaj), plodovnica in plod. Z abominalno UZ sondo lahko izmerimo debelino maternične stene (pri sumu na rupturo maternice) in ocenjujemo morebitne komplikacije po carskem rezu (hematom v steni maternice).

V 33. tednu nosečnosti ima vaš otroček že popolnoma razvite nohte na rokah. Tudi njegova pljuča so že skorajda popolnoma razvita. V naslednjem tednu se bodo otrokove oči že odzivala na močno svetlobo, kar bo pokazal z mežikanjem. Njegova koža je vsak dan bolj rožnata. Če je plod moškega spola, se bodo njegova moda v tem tednu začela spuščati v dimlje. V 35. tednu postaja otrok bolj okrogel in vedno težji. Počasi mu rastejo tudi lasje. V 36. tednu je otrok v maternici najpogosteje obrnjen z glavo navzdol. Ima že popolnoma razvit živčni sistem, pridno vadi dihanje in požiranje in se pripravlja na rojstvo. V tej fazi je buden že nekaj ur na dan.

vedno več



Količina plodovnice je odvisna od tednov nosečnosti, delovanja ledvic, razpoka plodovega mehurja, prirojenih nepravilnosti, plodovega stanja, oblike maternice, zaporedne nosečnosti. Z manjšimi triki lahko začasno prerazporedimo količino plodovnice in si tako lažje prikažemo željeno strukturo.



Leva in desna roka zakrivata obraz, vidi se le čelo. Obrambni-boksarski položaj ploda.



Gibljivost ploda je velika. Z roko doseže podplat in se ga oprime. Dogodi se lahko, da plod sesa palec na nogi.



Pri oceni plodovih gibov udov ali trupa dobi plod 2 točki, če zaznamo tri gibe v 30 min; 1 točko za enega do dva giba; če v tem času ni gibov dobi 0 točk. Na sliki vidimo dlan skčeno v pest sredi giba.



Plodov tonus ocenjujemo med gibom. Če se plod ud in hrbtenica v 30 min pokrčita in iztegneta, dobi plod 2 točki. Če se pokrči in iztegne samo ud ali samo hrbtenica dobi 1 točko. Če je plod ud samo stegnen in se ne pokrči, je tonus slab. V tem primeru dobi 0 točk. Na sliki vidimo dlan stisnjeno v pest.



Na sliki vidimo razprto dlan. Dlan se je med gibom razprla in pokrčila. Če bi dlan (ali katerikoli del uda ali hrbtenica) v teh tednih bila dalj časa v razprtem položaju, bi posumili na slab tonus ploda. Slab tonus ploda je lahko znak za slabo počutje ploda ali znak za nekatere nepravilnosti pri plodu (npr. Downov sindrom).



Pri fetalnem biofizikalnem profilu ocenjujemo količino plodovnice tako, da merimo navpično najgloblji tekočinski žep kjerkoli v maternici. Če je navpični žep globlji od 2 cm, dobi plod 2 točki; če je žep globok 1-2 cm, dobi plod 1 točko; če je žep globok manj kot 1 cm, dobi plod 0 točk. O oligohidramniju govorimo, če je plodovnice v navpičnem žepu manj kot 2 cm; o polihidramnionu pa, če je žep večji od 12 cm. Če je najgloblji žep dolg od 3-8 cm govorimo o normalni količini plodovnice.

Indeks plodovnice (AFI) je seštevek najglobljih žepov v štirih kvadrantih maternice. Normalen indeks plodovnice je 10-20.



Pri posteljici ocenjujemo stopnjo zrelosti. Poznamo štiri stopnje zrelosti: 0, I, II, III. Na sliki vidimo posteljico 0 stopnje zrelosti: horionska plošča (del proti plodu) je ravna, posteljica je homogena brez ehogenih struktur, bazalna plošča (proti maternici) je brez ehogenih struktur. Stopnje zrelosti pomenijo staranje posteljice.



Slika prikazuje merjenje pretokov v popkovnični arteriji s pomočjo barvnega in pulzirajočega Dopplera. Izmerjen je sistolni in končni diastolni pretok. Če diastolnega pretoka ni ali je obrnjen v drugo smer, je potrebno čimprej ugotoviti vzrok (ogrožen plod, anomalije, patološki kriotip). Iz meritev računamo indekse pretokov in se na osnovi rezultatov odločamo za ultrazvočne kontrole oz. dokončanje nosečnosti. Pretoke lahko merimo tudi v drugih žilah ploda.



UZ 2D-prikaz spolovila ženskega ploda.



Velike stranske ustne, desno stegno in konvoluti popkavnice z 3D-UZ.



Plodovi gibi imajo proti koncu nosečnosti vse manjšo amplitudo, ker je v maternici vse manj prostora za gibanje.



Tudi s 3D in še bolje z 4D ultrazvokom lahko ocenjujemo stanje ploda, njegove vedenjske vzorce, odzive na različna stanja. Na tem področju je še veliko neznanega.



Plod v maternici se nasmehne. Počuti se udobno in toplo, zavarovan je pred močno svetlobo in hrupom, nikoli ni lačen, pomirjajo ga utripi materinega srca in zvok prebavil. Smehljanje ploda je nekaj posebnega zato, ker je edini vedenjski vzorec, ki ga takoj po rojstvu ne zasledimo. Dojenček se prvič nasmehne šele 4-6 tednov po porodu.



V fazi mirnega spanja zaznamo le plodove dihalne gibe.



Slika prikazuje, kako je plod z desnim očesom pogledal, odprla se je vecka. Oči ostanejo odprte zelo kratek čas, največ do 2 sek. V maternici je temno in plod samo pokuka v plodovnico. Šarenice so obarvane, vendar oči dobijo končno barvo šele med 6.-9. mesecem po porodu.



O srednje živčevje dozoreva, obdobja budnosti se s tedni nosečnosti podaljšujejo. Ker je plod dalj časa buden, lahko opazimo vedno več različnih mimik na obrazu. Boljši ko je UZ (več slik na sek), bolj natančno lahko opazujemo fine plodove gibe.



Okoli 90 odstotkov dneva plod prespi. Spanje se deli v fazo mirnega spanja (30%), ko plod popolnoma miruje, ter aktivno fazo REM (60%), ki jo spremljajo hitri očesni gibi in občasna telesna dejavnost, ko se pospeši srčni utrip. Ta druga faza je povezana s sanjanjem. Sanjanje je za plod zelo pomembno, ker vzpodbuja zorenje možganov.



ZDRAVSTVENI ZAVOD DRAVLJE

ZDRAVSTVENI ZAVOD DRAVLJE
Ulica Bratov Babnik 10
1000 Ljubljana

Tel: 01/ 510 68 00
www.neplodnost.com
E-mail: info@neplodnost.com

Ambulanta za ginekologijo in porodništvo
Ambulanta za neplodnost
UZ gineoloških organov
UZ vodenje nosečnosti:
- nuhalna svetlina
- morfologija ploda
- rast ploda
- 3D/4D UZ aplikacija v vseh
tednih nosečnosti
UZ trebuha, mišic in kosti, testisov, vratu

DROBTINICE



Nosečniška garderoba

Nosečnica naj pozimi nosi zračna oblačila, večplastna, najboljše iz naravnih materialov (bombaž, volna). Oblačila naj bodo predvsem udobna. Nosečnica naj se ne veže ali celo stiska, saj s takimi oblačili lahko ovira normalen krvni pretok in škoduje razvijajočemu se otroku.

Tudi perilo naj bo iz naravnih materialov (bombaž, svila). Posebno v začetni nosečnosti so primerne spodnje hlačke z okrepljenim prednjim delom, ki rastočemu trebuščku nudijo primerno oporo, modrčki pa morajo biti običajno od ene do več številki večji kot pred zanositvijo. Dojke se namreč že v prvem mesecu nosečnosti močno napnejo in znatno povečajo ter pripravijo na kasnejše dojenje.

Hlačne nogavice naj bodo dobro raztegljive, z razširjenih delom v trebušnem predelu. To so posebne hlačne nogavice za nosečnice in se jih da kupiti v večini trgovin.

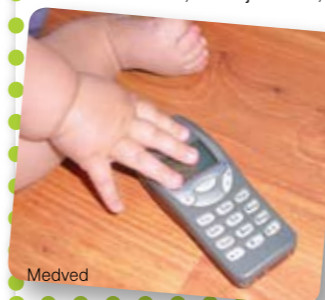
Obutev naj bo udobna, topla in nepremočljiva. Visoke pete ne sodijo med nosečniška obuvala! Posebno pozimi je pomembno, da je obutev stabilna z neдрсеčim podplatom. Spolzka ali poledenela tla so za nosečnico prava past, saj se težišče njenega telesa z rastočim trebuščkom spremeni, sama pa postane bolj neokretna. Pri padcu je tako povečano tveganje za poškodbo obeh nosečnice in otroka, ki ga nosi.

Kako pospešiti razvoj motorike dlani?

Vsak zdrav otrok ima svoj ritem razvoja funkcije dlani. Ta ni enak za vsakega otroka – nekateri prej, nekateri kasneje dosežejo določeno raven razvoja. Z vadbo in načrtovanimi dejavnostmi ga lahko spodbujamo, in tako vplivamo na celoten otrokov razvoj.

To je zelo preprosto.

1. Vzemite otrokove dlani in jih božajte cele in vsak prstek posebej od vrha proti sredini.
2. Večkrat dnevno mu odmaknite palec od dlani in ga potem zopet primaknite. Skrčite in iztegnite rokico v komolcu, jo dvignite in iztegnite, vsako posebej in obe istočasno v isti smeri, nato še v nasprotni.
3. Primaknite dlani eno k drugi, prepletite prstke, ampak tako, da sta palca vedno na zunanji strani.
4. Nežno mu odpirajte dlan, vanjo položite male igračke.
5. Postavljajte otrokove dlani na stekleničko, učite ga, da drži stekleničko s svojimi rokami, vendar z odprtimi dlanmi.
6. V posteljo nad dojenčkom obesite igračke, da jih gleda, tolče po njih, poskusi doseči itd. Položaj dojenčka moramo prilagajati glede na izvor svetlobe.
7. Ko otrok prične prijemat, mu dajte mehke igračke, ki se ob dotiku oglašajo.
8. Z rokami naj drži žlico, da lahko sam "premeša" hrano v skodelici.
9. Z otrokom se pogovarjajte brez spakovanja, jasno in razločno izgovarjajte imena igračk. Zaradi spodbude besede ponovite za njim tako, kakor jih izgovori. Veselite se, ko kaj vzame, vrže ali sestavi. Napeljite



Medved

otroka na igro gibanja, jemanja, metanja in iskanja. Spodbujajte vse, kar že zmore ali kar šele začenja delati. Z igro se razvijajo spretnosti, hitrost, možnosti kombiniranja Tako se razvijajo in utrjujejo osnovne naloge rok.



Gourvita

S čokolado proti kašlju!

Ste vedeli, da lahko čokolada pomaga ozdraviti kašelj? V čokoladi je teobromin (zlasti v temni čokoladi z veliko vsebnostjo kakava), ki preprečuje draženje v grlu.

Urejate otroško sobo? Potem ne pozabite ...

- Verjetno je odveč poudarjanje, da sodijo v otroško sobo le ekološke in biobarve, premazi, lazure in glazure, ki so zdravju in počutju prijazni, nenevarni in neškodljivi. Najboljši so tisti na vodotopni osnovi, praktično pa je, če nam omogočajo preprosto čiščenje in odstranjevanje madežev (pomivanje in pranje).
- Stene in strop lahko odenemo v les (vodotopni transparentni premazi ali lazure v svetlih odtenkih), papirnate tapete (praviloma z njimi oblečemo le stene, lahko so bele, v nežnih pastelnih niansah, z vzorčki ali pisane), tekstil (tapete ali druge tekstilne prevleke prav tako sodijo praviloma samo na stene, strop pa naj bo prebarvan in "gol"). Plastične obloge in tapete so manj primerne, ker stene ne dihajo. Praktične so zlasti do višine, ki jo malček doseže stoje, saj jih je mogoče lepo čistiti in prati.
- Stene in stropi v otroški sobi naj bodo gladki (na nagubanih površinah se nabirata prah in umazanija, malček pa se na ostrih grobi površini zidov lahko tudi poškoduje).



Milanovič