



Najważniejsze skróty USG

- C** – obwód brzucha dziecka
- AFI** – wskaźnik płynu owodniowego
- ASP** – akcja serca płodu
- BPD** – szerokość główek od ciemienia do ciemienia
- AUA** – średni wiek ciąży
- CER** – wymiar poprzeczny mózdzku
- CRL** – długość od czubka głowy do kości ogonowej
- EDD** – przybliżona data porodu
- EFW** – przybliżona waga dziecka
- FHR** – bicie serca dziecka
- FL** – długość kości udowej
- GA** – wiek ciążowy według ostatniej miesiączki
- GS** – średnica pęcherzyka ciążowego
- HC** – obwód główki
- HL** – długość kości ramiennej
- LV** – szerokość komory bocznej mózgu
- NB** – kość nosowa
- NF** – fałd karkowy
- NT** – przezierność karkowa
- OFD** – wymiar potyliczno-czołowy

Zimowa ciąża

Jak bezpiecznie i w dobrej kondycji psychicznej przetrwać czas mrozów, zaśnieżonych chodników i pochmurnych dni?

1. Kiedy wychodzisz na dwór, załóż zimowe buty, ciepłe i wygodne. Najlepsze będą skórzane, za kostkę, na solidnej gumowej podeszwie z bieżnikiem (w butach z plastikową podeszwą łatwo o poślizg), zapinane na suwak lub rzepy. Kozaczki z długą cholewką trudno założyć i zdjąć – zwłaszcza gdy masz już duży brzuszek.
2. Pamiętaj o rękawiczkach, szalik i czapce – przez głowę ucieka większość ciepła, które wydziela twoje ciało. Wierzchnie okrycie (płaszcz czy kurtka) powinno być lekkie i łatwe do szybkiego rozpięcia (np. na zatrzaski), kiedy w autobusie albo sklepie zrobi ci się gorąco. Unikaj przegrzania – jeśli spocona wyjdiesz na mróz, przeziębienie gotowe.
3. Kiedy czekasz na przystanku, nie stój bez ruchu – przytupuj, przechadzaj się. A gdy mocno zmarzniesz na dworze, po powrocie do domu od razu zaaplikuj sobie dawkę ciepła: zjedz talerz gorącej zupy, wypij kubek herbaty z cytryną czy mleka z miodem.
4. Nie wychodź z domu bez śniadania! W czasie zimna organizm potrzebuje większych

- dostaw energii. Jeśli rano męczą cię mdłości, wypij chociaż herbatę i zjedz kilka sucharków.
5. Każdy ładny dzień wykorzystaj na to, by zażyć trochę ruchu na powietrzu. Dotlenisz siebie i malca, przegonisz zimową chandrę, a twój organizm pod wpływem słońca wytworzy dawkę witaminy D, która jest wam obojgu teraz bardzo potrzebna. Ruch na powietrzu wzmocni także twoją odporność na infekcję.
 6. Unikaj dużych skupisk ludzi. Jeśli nie możesz się odsunąć od zaziębionych, np. w zatłoczonym autobusie, wyciągnij chusteczkę i zasłoń nią nos i usta. Po powrocie do domu od razu umyj ręce – zmniejszyś ryzyko infekcji.
 7. Podtrzymuj więzi rodzinne i towarzyskie. Kontakt z ludźmi, których lubisz, podziała jak balsam na twoją duszę. Nie odmawiaj sobie małych przyjemności, które poprawią ci humor. Kup sobie jakiś drobiazg: pachnący płyn do kąpieli, ciekawą książkę, ulubiony smakołyk. I uśmiechnij się! Już za dwa miesiące wiosna!



KALBAR; SHUTTERSTOCK; SERWISY FIRM



Dla mamy, taty i dziecka

