Temat: Rodzi się człowiek.

Świadome i odpowiedzialne ojcostwo i macierzyństwo polega na dojrzałym przygotowaniu się i przyjęciu nowej roli w życiu.

\* dojrzałość zdrowotna, psychiczna i materialna

plemniki dojrzewają około 60 dni - aby zapewnić im jak najlepsze warunki rozwoju nie należy przed planowanym zajściem w ciążę palić papierosów i używać środków psychoaktywnych (alkohol, papierosy, narkotyki).

Kobiety powinny unikać zdjęć rentgenowskich w drugiej fazie cyklu miesiączkowego.

Ponadto w okresie ciąży nie powinny palić papierosów - powoduje wady rozwojowe u dziecka i niska wagę urodzeniową oraz pic alkoholu - małogłowie, opóźnienia w rozwoju, przedwczesne porody i poronienia.

\* w okresie ciąży należy przebywać pod stałą opieką lekarza i wykonywać wszystkie jego zalecenia i badania.

Objawy ciąży:

- brak miesiączki w spodziewanym terminie

- poranne nudności

- zmiany łaknienia

- zawroty głowy, omdlenia( kościoły, autobusy)

- częste oddawanie moczu

- wstręt do papierosów i alkoholu

- wzmożona senność

- powiększeni piersi

- rozstępy na brzuchu

- przebarwienie sutków

Istnieje wiele zagrożeń w trakcie ciąży, które mogą okazać się groźne dla rozwijającego się dziecka. Dlatego warto wspólnie z uczniami wypracować zasady według których należy postępować w obecności kobiety spodziewającej się dziecka.

Sytuacja I

Ustępowanie miejsca kobiecie w zaawansowanej ciąży.

Aby uświadomić uczniom jak trudne jest zachowanie równowagi w zaawansowanej ciąży proponuję im zabawę, polegającą na założeniu ciężkich plecaków wyładowanych książkami nie na plecy, tylko na brzuch, przykucnięcie i zawiązanie butów.

Ćwiczenie wywołuje trochę zamieszania, ale uczniowie nie mają wątpliwości przy odpowiedzi na pytanie dlaczego należy ustępować miejsca kobiecie w ciąży.

Sytuacja II

Dlaczego niektóre choroby zakaźne w ciąży są groźne dla dziecka?

 Zastanówcie się jak zachować się w sytuacji kiedy planujemy wizytę u cioci, która jest w ciąży, ale zaczynamy obserwować u siebie pierwsze objawy infekcji?

Choroby wirusowe są szczególnie groźne dla rozwijającego się dziecka, ponieważ wirusy przenikają przez łożysko i mogą powodować wady rozwojowe u rozwijającego się dziecka.

Do szczególnie groźnych chorób należą:

różyczka - przebyta w ciąży może powodować uszkodzenia słuchu, wady wzroku i wady serca u dziecka

toksoplazmoza - choroba pasożytnicza

cytomegalia - choroba wirusowa może powodować małogłowie

opryszczka - groźne bezobjawowe zakażenie dziecka przy porodzie.