

Małgorzata Lesińska-Sawicka

Problematyka macierzyństwa na stronach internetowych

Streszczenie

Artykuł prezentuje przegląd tematyki stron internetowych dotyczących macierzyństwa, a zwłaszcza macierzyństwa kobiet po 35 roku życia. Zawarte w Internecie informacje poruszające tematykę macierzyństwa zostały podzielone na 7 grup. Zaprezentowano także strony polsko- i anglojęzyczne dotyczące macierzyństwa kobiet po 35 roku życia

Słowa kluczowe

Internet, macierzyństwo, odroczone macierzyństwo.

Wstęp

Nowym, atrakcyjnym źródłem pozyskiwania informacji jest zyskujący na znaczeniu Internet. „Internet zaczyna już konkurować z radiem, telewizją i prasą, ponieważ zawiera informacje ze wszystkich dziedzin, które mogą interesować ludzi” [1]. Powstają sieci specjalistyczne, spośród których największą popularnością cieszy się system WWW, czyli „dostępny dla wszystkich system stron zawierających dowolne informacje zainstalowane przez jego użytkowników. Internet łączy rozproszone sieci w jeden system. Jest siecią sieci” [2]. Sieć pomaga poszerzyć horyzonty, dostarcza informacji do badań naukowych, do nauki w szkole, aż po zwykłe ciekawostki, które interesują każdego, zawiera także strony związane z macierzyństwem i wychowywaniem dzieci. Z tego też powodu autorka niniejszego opracowania poddała analizie polskie i zagraniczne witryny internetowe pod kątem występujących tam treści związanych z macierzyństwem w ogóle i z macierzyństwem kobiet dojrzałych. (tabela 1)

Tabela 1

Przykładowe strony internetowe poświęcone zagadnieniom macierzyństwa, powstałe do września 2005r.

STRONY POLSKOJĘZyczne	STRONY ANGLOJĘZyczne
www.MediWeb.pl	www.childbirth.org
www.potomek.pl	www.fitpregnancy.com
www.babyboom.pl	www.welcomeaddition.com
www.edziecko.pl	www.w-cpc.org/fetal.html
www.bajbus.pl	www.johnsonsbaby.com
www.mateusz.pl/goscie/ligamm/	www.epregnancy.com
www.mamatata.maxi.pl	www.makewayforbaby.com/prenatalcare.htm
www.dziecko-info.com	www.bringingupbaby.com
www.narodziny.com.pl	www.allthingspregnant.com

www.podsercem.prv.pl	www.beingpregnant.tripod.com
www.maluchy.pl	www.ibabyhood.com
www.rodziceonline.pl	www.thepregnancycentre.com
www.gerber.pl	www.pregnancy.8m.net
www.dzieckook.pl	www.BabyCentre.co.uk
www.naszedzieci.pl	www.boards.momslife.com
www.republika.pl/pontius	www.parent-world.com
www.polki.wp.pl/rodzina	www.mommyzone.com
www.laktacja.prv.pl	www.thebabyclub.com
www.onet.niemowlę.pl	www.thebabycorner.com/boards/

Źródło: Opracowanie własne

Stron poświęconych tematyce macierzyństwa i rodzicielstwa jest dużo, i szybko pojawiają się nowe. Zakładane są one przez:

- Indywidualne osoby, szpitale, organizacje pozarządowe.
- Duże firmy zajmujące się produkcją i sprzedażą akcesoriów niezbędnych przy pielęgnowaniu dziecka.
- Prowadzone są jako podstrony, bądź tzw. „linki” dużych serwisów medycznych.
- Wydawnictwa „on-line” czasopism popularnych na rynku.

W zależności od osób zakładających owe witryny internetowe, zawarte informacje dotyczą zagadnień typowo medycznych, psychologicznych lub też zawierają osobiste przemyślenia i przeżycia związane z macierzyństwem. Najczęściej są to strony traktujące wieloaspektowo zagadnienia wiążące się z rodzicielstwem i jedynie od autorów zależy, na ile zamieszczane informacje będą rzeczowe, fachowe i pożyteczne dla czytelników.

Przyglądając się tematom grup i list dyskusyjnych należy zauważyć, że wiodącymi są:

- Zagadnienia medyczne – pielęgnacja małego dziecka, zapobieganie chorobom, prawidłowe żywienie itp.
- Zagadnienia prawne – alimenty, urlopy wychowawcze.
- Zagadnienia psychologiczne i wychowawcze – stymulowanie rozwoju dziecka, wyrabianie właściwych relacji rodzice–dziecko, kształtowanie pożądanых reakcji w różnych sytuacjach itp.

W związku z rozwojem i powszechnością Internetu powstają coraz to nowe strony internetowe, grupy dyskusyjne, zamieszczane są różne artykuły i informacje dotyczące nowych zagadnień związanych z macierzyństwem.

Zawarte w Internecie informacje (stan na wrzesień 2006 roku), dotyczące tej tematyki można podzielić na kilka grup:

1. Informacje dotyczące przygotowania się kobiety do macierzyństwa – obejmują informacje na temat planowania ciąży, aspektów psychicznych i fizycznych przy podejmowaniu decyzji o zajściu w ciążę, a także wiadomości na temat bezpłodności i sposobów radzenia sobie z nią.
2. Informacje związane z okresem ciąży, porodu – informacje dotyczą głównie higieny tego okresu (diety, używki, aktywność fizyczna, leki, praca itp.), objawów ciąży, rozwoju wewnątrzmacicznego dziecka i zagadnienia z psychologii prenatalnej, wizyt u ginekologa, ich częstotliwości, roli szkół rodzenia w przygotowaniu do porodu, objawów niepokojących w czasie ciąży, wnikających jej przebieg.
3. Informacje dotyczące okresu połogu – opisują adaptację do nowej roli, organizację życia w rodzinie, w której pojawiło się dziecko, zmiany emocjonalne charakterystyczne dla tego okresu, propagują karmienie naturalne.
4. Informacje dotyczące okresu noworodkowego – opisują organizację życia rodziny z noworodkiem, informacje dotyczące pielęgnacji dziecka, najczęściej pojawiające się problemy tego okresu.
5. Informacje na temat kolejnych faz rozwoju psychofizycznego dziecka.
6. Prezentacja grup wsparcia i grup dyskusyjnych, które poruszają zagadnienia związane z macierzyństwem.
7. Sklepy wirtualne, prowadzące sprzedaż różnych artykułów i akcesorii niezbędnych do pielęgnacji dziecka.

Dużym zainteresowanie cieszą się listy dyskusyjne, na forum których można zadać pytanie innym jej użytkownikom bądź skierować je bezpośrednio do specjalisty określonej dziedziny, w ramach której odbywa się dyskusja. Jest to rodzaj grupy samopomocowej, gdzie ludzie mający ten sam problem próbują go razem rozwiązać. Prowadzone dyskusje zawierają często wiele ważnych merytorycznie informacji, na temat których może wypowiedzieć się każdy: profesjonalista w danej dziedzinie, osoba, która spotkała się z podobnym problemem, jak i osoba znajdująca się w takiej sytuacji. Wsparcie w ramach list dyskusyjnych dotyczy udzielania pomocy głównie w wymiarze informacyjnym i emocjonalnym oraz polega na wychodzeniu naprzeciw potrzebom użytkowników listy. Ten rodzaj wsparcia społecznego, to zarazem wsparcie socjoemocjonalne, wiążące się z uzyskaniem sympatii, zrozumienia, akceptacji i wsparcie instrumentalne, otrzymywane w postaci porady, informacji, pomocy w kłopotach.

W związku z tym, że liczba urodzeń w Polsce zmniejsza się z roku na rok, przy jednocześnie zwiększającej się liczbie porodów u kobiet dojrzałych rodzących po raz pierwszy, autorka niniejszego opracowania dokonała analizy stron internetowych poświęconej również grupie kobiet decydujących się na urodzenie pierwszego dziecka w wieku 35 bądź więcej lat.

Tematyka macierzyństwa kobiet, które odłożyły je na późniejsze fazy swego życia, nie jest zupełnie obca na stronach WWW, bowiem pojawia się tutaj szereg różnorodnych informacji. Problematyka ta jest również obecna na polskich stronach internetowych, jednakże potraktowana bardzo pobieżnie; często wiadomości powielane są na kilku stronach jednocześnie. Nie są to, jak w przypadku zagadnień ogólnych dotyczących macierzyństwa, wydzielone całe strony lub serwisy, lecz tylko krótkie wzmianki, w większości jednak ukazujące zagrożenia i powikłania przebiegu ciąży i porodu. Jedynie artykuły napisane przez J. Łuczak–Wawrzyniak („*Późne macierzyństwo*”) [3] i A. Kuczuk–Powolny („*Zimowe jabłka, czyli późne macierzyństwo*”) [4], K. Podhorecką („*Mamy coraz starsze mamy*”) [5], Z. Polską („*Późne macierzyństwo – kilka uwag*”) [6] szerzej traktują to zagadnienie. Autorzy tych publikacji próbują nakreślić korzyści wynikające z odłożonego macierzyństwa, charakteryzują krótko postawy rodziców, wskazują ich zalety i jednocześnie najczęściej popełniane błędy. Artykuły te dokumentują również, że dobrym rodzicem można być też w późniejszym wieku, przez co jednocześnie poddają w wątpliwość panujący w społeczeństwie pogląd na optymalny czas posiadania dziecka, przypadający na wiek kobiety 20–30 lat.

Zupełnie inaczej traktują ten problem autorzy stron anglojęzycznych. Zawarte tutaj informacje są obszerne, dotyczą aspektów medycznych i psychicznych odroczonego macierzyństwa, ukazują jego korzyści i wady, udzielają wielu wskazówek dotyczących przygotowania się do porodu i do bycia matką.

Artykuł C. Jardine („*A late baby is secret of youth*”), pomimo iż dotyczy rodzicielstwa kobiety będącej już matką dorastającego dziecka, jest swoistą pochwałą macierzyństwa w późniejszym czasie i jednocześnie, na co wskazuje autorka, metodą na odmłodzenie się, zdystansowanie do tego, co sądzą inni ludzie o dojrzałej kobiecie, tego, co jej wypada i nie przystoi robić. Autorka dzieli się także swoimi uwagami i wątpliwościami, pojawiającymi się podczas wychowywania dziecka przez starszych rodziców [7].

Dla kobiet, które późno zdecydowały się na dziecko, na stronach internetowych znajdują się również adresy grup wsparcia, jak np. *Midlife Mother Support*, nastawione przede wszystkim na różnego rodzaju pomoc tej grupie kobiet [8]. W odpowiednich odnośnikach–linkach zamieszczone są wady i zalety decyzji odroczonego macierzyństwa, porady, pomoc i wsparcie

w określonych sytuacjach. Użytkownicy tej strony mają poczucie, że nie są odosobnieni ze swoimi troskami, zmartwieniami i mogą zwrócić się o pomoc do osób dobrze ich rozumiejących. Na stronie *Midlife Mother Support* na uwagę zasługuje także wyodrębniona spośród wszystkich dojrzałych mam grupa kobiet, do których adresowana jest ta strona, określona jako „The Sandwich Generation”. Terminem tym nazwane zostały kobiety, zapewniające opiekę, będąc „wciśnięte” pomiędzy dwie skrajne grupy – osób starszych, czyli swoich rodziców, i najmłodszych – własne dzieci. Zmagają się one jednocześnie z problemami przekwitania, mają specyficzne problemy, inne od pozostałych użytkowników tejże strony.

Oprócz ważnych i poważnych informacji można znaleźć i takie, które w żartobliwy sposób ukazują korzyści płynące z odroczonego macierzyństwa. W serwisie *Midlife Mommies*, oprócz wielu innych istotnych wiadomości, zamieszczonych jest 10 przyczyn, dla których warto zostać matką w późniejszym wieku. Myślę, że warto je przytoczyć, bowiem jest to zupełnie inne, optymistyczne spojrzenie na macierzyństwo kobiet dojrzałych, bardzo rzadko spotykane na polskich stronach internetowych i także w opiniach Polaków [9]:

10	Masz już dużą praktykę w wychowywaniu dzieci, a jeśli jeszcze nie masz dziecka, to miałaś dużo czasu, aby przygotować się do tego
9	Jesteś dobrze ustawiona finansowo
8	Nauczyłaś się cierpliwości i poczucia humoru
7	Widzisz, co dzieje się z twoimi znajomymi, w twoim wieku, u których pojawił się już syndrom „pustego gniazda”
6	Jesteś zbyt młoda, aby być babcią
5	Nie musisz kupować sportowego samochodu z powodu kryzysu wieku średniego
4	Dobrze się bawisz, przebierając się za Św. Mikołaja, Wielkanocnego Króliczka, czy przygotowując kostium na Halloween
3	Nie masz czasu martwić się, jak długo jeszcze będziesz czekać do 50 roku życia, aż przyjmą cię do Amerykańskiego Towarzystwa Emerytów (AARP–American Association of Retired Person)
2	Nie musisz planować wystąpienia na następnej Letniej Olimpiadzie

W związku z wciąż niedostatecznym dostępem do Internetu w Polsce, stosunkowo dużymi kosztami jego użytkowania, jest to sposób na uzupełnianie wiedzy jedynie dla węższej kategorii osób.

Przegląd przykładowych stron internetowych poświęconych macierzyństwu kobiet po 35 roku życia

Strony polskojęzyczne

www.mediweb.pl

W trosce o Twoje zdrowie – zdrowie kobiety – ciąża po 35 roku życia

Autorem informacji na tej stronie jest lekarz medycyny J. Nytko. Informacje te dotyczą głównie medycznych aspektów ciąży u kobiety po 35 roku życia, pragnącej urodzić zdrowe dziecko. Nacisk położony jest przede wszystkim na problemy, na jakie może natknąć się kobieta planująca ciążę w późniejszej fazie swego życia. Autor wymienia powikłania związane z zaburzeniami płodności kobiet po 30 roku życia, nieprawidłowości występujące w okresie ciąży i podczas porodu, oraz nieprawidłowości genetyczne dzieci.

Podanych jest również kilka wskazówek gwarantujących bezpieczny przebieg ciąży u kobiet po 35 roku życia:

- Być pod regularną opieką lekarską, jeszcze przed zajściem w ciążę.
- Odżywiać się zdrowo, zachowywać prawidłową masę ciała zarówno przed, jak i w trakcie ciąży.
- Przyjmować kwas foliowy (około 4mg każdego dnia). Jest to ważne dla kobiet w ciąży niezależnie od wieku, ponieważ kwas foliowy pomaga zapobiegać wadom cewy nerwowej. Przyjmowanie tego leku ważne jest szczególnie w okresie na 3 miesiące przed planowaną ciążą i potem do 12 tygodnia ciąży.
- Odrzucić palenie papierosów, nie spożywać alkoholu i unikać przyjmowania leków bez wcześniejszej konsultacji lekarskiej.

www.vita.pl

Zdrowie – Mamy coraz starsze mamy!

K. Podhorecka pisze, że kobiety zostające matkami w późniejszym etapie swego życia, mają świadomość, że ciąża w ich wieku wiąże się z ryzykiem urodzenia dziecka z wadą genetyczną. Jednocześnie uspokaja czytelników, że wiek matki jest tylko jednym z czynników, który może wpłynąć na przebieg ciąży i zdrowie dziecka, powołując się na doświadczenia położników, którzy twierdzą, że 35 rok życia przestał być granicą bezpieczeństwa. Autorka strony zwraca uwagę raczej na stan zdrowia kobiety, jej tryb życia, oraz na stres, na jaki jest narażona.

Kolejnymi ważnymi informacjami zamieszczonymi na stronie, jest konieczność współpracy lekarza położnika z internistą czy innym specjalistą, bowiem wiele kobiet w okresie ciąży leczy się z powodu nadciśnienia, czy cukrzycy. Autorka wskazuje na właściwy dobór leków, regularność ich stosowania przez kobiety, a także możliwość wykonania badań prenatalnych.

www.federa.org.pl/publikacje/mat_info/zdrowie

Informacje zawarte na stronie przyjmują formę poradnika dla dziewcząt i kobiet. W broszurze on-line, pt. „Zdrowie znaczy żyć” znajdują się wiadomości, które podzielone są na trzy części:

1. Dla kobiet przed 35 rokiem życia.
2. Dla kobiet po 35 roku życia.
3. Dla każdej kobiety niezależnie od wieku.

W części skierowanej do kobiet po 35 roku życia, zawarte są informacje dotyczące ciąży. Jednakże są one bardzo wybiórcze, bowiem poruszają głównie zagadnienia związane z badaniami prenatalnymi. W krótkiej charakterystyce omówiono badanie nieinwazyjne: USG, test podwójny i potrójny oraz badania inwazyjne, tj. biopsję kosmówki, amniopunkcję i badanie krwi płodu.

Autor strony podaje również, że ciąża po 35 roku życia wymaga szczególnej opieki lekarskiej ze względu na ryzyko, jakie niosą za sobą: poronienie, schorzenia matki (głównie serca, nerek, układu kostnego), czy niebezpieczeństwo choroby genetycznej dziecka, np. zespołu Downa.

www.gazeta.pl/eDziecko

Zimowe jabłka, czyli późne macierzyństwo

Artykuł, napisany przez lekarza medycyny A. Kurczuk–Powolny, jest próbą ukazania, że macierzyństwo kobiet dojrzałych nie musi być obciążone strachem i obawami. Autorka wyjaśnia, że dla kobiety będącej w ciąży liczy się nie jej wiek metrykalny, lecz kondycja fizyczna, psychiczna i stosunek do macierzyństwa. Jednocześnie sygnalizuje najczęstsze problemy wiążące przebieg ciąży, spowodowane chorobami pojawiającymi się u niektórych kobiet jeszcze przed ciążą. Krótko omawia badania prenatalne, przebieg porodu i podaje korzyści dla rodziców płynące z późniejszego rodzicielstwa (małe dziecko często odmładza rodziców i nadaje życiu nowy sens; dojrzała rodzice mają zazwyczaj więcej cierpliwości dla potomka oraz czasu i ochoty, by skupić się na dziecku). Autorka podaje również, że niekiedy starsi rodzice nadmiernie koncentrują się na potomku, przelewają na niego całą swą miłość, co staje się dla dziecka ciężarem trudnym do uniesienia. Ponadto opieka nad małym dzieckiem może burzyć spokój i ustalony porządek, który panował dotychczas w rodzinie, co powoduje, że czasem trudno jest się rodzicom przestawić na nowy tryb życia.

www.potomek.pl/odkladanie_macierz

Odkładanie macierzyństwa ma wiele ujemnych skutków dla zdrowia

www.sidoz.ids.pl/sowa/arttykul/ida/4327

Odkładanie macierzyństwa ma wiele ujemnych skutków dla zdrowia

www.dzieci.org.pl/pap/nauka/20020327133402

Odkładanie macierzyństwa ma wiele ujemnych skutków dla zdrowia

www.hli.org.pl/cgi-bin/hlinews/fullnews

Odkładanie macierzyństwa ma wiele ujemnych skutków dla zdrowia

www.cvonline.pl/content/index.php?id=953&gr=1

www.psychologia.edu.pl/index.php?dz=serwis&op=opis&id=127#1874

Na tych różnych stronach internetowych powielane są informacje pochodzące z PAP, przedstawiające wyniki badań przeprowadzonych przez naukowców z Ohio State University w Columbus w stanie Ohio pod kierunkiem dr Angelo Alonzo.

Badacze z USA, na łamach „Women's Health Issue” donoszą o skutkach i korzyściach odroczenia ciąży na późniejsze fazy życia. Analiza danych wykazała, że kobiety, które odkładały macierzyństwo do 35 roku życia miały później większe ryzyko zawału serca, niewydolności serca, nadciśnienia, cukrzycy oraz więcej problemów dentystycznych i problemów ze wzrokiem. Korzyści natomiast związane były z mniejszym ryzykiem udaru mózgu oraz wzrostu

poziomu cholesterolu. Kobiety, które rodziły dzieci po 35 roku życia miały zdrowsze kości i rzadziej cierpiały na zakażenie pęcherza moczowego.

Badacze tematu podkreślają, że długoterminowe skutki odraczania ciąży na późniejsze fazy życia kobiety nie są jeszcze dokładnie poznane.

www.pk.poznan.pl/1999/31

Późne macierzyństwo

Artykuł ten pochodzi z „Przewodnika Katolickiego”, cyklu Szkoła Rodzenia; napisany został przez J. Łuczak–Wawrzyniak i ukazuje macierzyństwo dojrzałej kobiety w aspektach korzyści, krótko i pobieżnie omawiając przebieg ciąży i porodu, wskazując na ewentualne powikłania (nadciśnienie, otyłość, choroby układu krążenia, żylaki), próbuje ukazać przyczyny odkładania macierzyństwa (problem ze znalezieniem partnera, niepłodność) oraz wyszczególnia niektóre cechy charakteryzujące dojrzałych rodziców (cierpliwość, nadmierna koncentracja na dziecku, dojrzałość do pełnienia roli rodzica).

www.forumginekologiczne.pl/md.php?name=mtxt&file=article&sid=112

Artykuł ukazuje psychologiczne i medyczne aspekty późnego macierzyństwa. Autorka, dr Z. Polska ukazuje, że z psychologicznego punktu widzenia późne ciążę są z reguły ciążami zaplanowanymi; kobiety są odpowiednio przygotowane do macierzyństwa zarówno pod względem materialnym, emocjonalnym, jak i zdrowotnym. Starają się, aby ich przyszłe dziecko miało zagwarantowane wszystko to, co jest niezbędne do jego prawidłowego rozwoju. Niestety, jak podkreśla autorka, ze strony medycznej sprawa wygląda zupełnie inaczej, bowiem późne ciążę niosą ze sobą większe ryzyko najróżniejszych powikłań oraz istnieje większe prawdopodobieństwo wystąpienia u dziecka wad wrodzonych. Wzrasta ryzyko urodzenia dziecka z nieprawidłowościami chromosomalnymi, jak np. zespół Downa, trisomia chromosomu 18 (zespół Edwardsa), czy też trisomia chromosomu 13 (zespół Patau); stanowią one jednak zaledwie 0,6% wad wrodzonych. Artykuł przedstawia także możliwości wykonania badań prenatalnych oraz krótkie informacje dotyczące przebiegu ciąży i porodu.

Autorka podkreśla, że 96% dzieci matek po 35 roku życia, rodzi się całkowicie zdrowa. Kobiety jednakże powinny zadbać o to, aby były się pod opieką lekarską nie tylko podczas ciąży, ale również planując ją. Ważną rzeczą, na którą zwracają uwagę informacje tutaj zamieszczone, jest prowadzenie higienicznego trybu życia, prawidłowa dieta, unikanie używek oraz

przyjmowanie kwasu foliowego przez przyszłe mamy, systematyczne przeprowadzanie badań podstawowych krwi i moczu oraz kontrola ciśnienia tętniczego krwi. Poza tym, jak sugeruje autorka artykułu, należy pamiętać, iż macierzyństwo nie zostało zarezerwowane wyłącznie dla kobiet młodych. Jeżeli kobieta dba o siebie, prawidłowo się odżywia, jest wysportowana i bez nałogów oraz nie cierpi na żadną chorobę może być spokojna, iż stan biologiczny jej organizmu jest w jak najlepszej formie i bez obaw może zachodzić w ciążę, i cieszyć się macierzyństwem.

www.kobieta.interia.pl/rodzina/ciaza/news?inf=541460

Artykuł ten ukazuje, że wiek matki nie jest najważniejszy, chociaż szanse zajścia w ciążę po 35 roku życia znacznie maleją. Bardziej istotne jednakże są stan zdrowia matki, jej kondycja fizyczna i psychiczna, styl życia i jej stosunek do macierzyństwa. Przedstawione zostały tutaj także wady i zalety bycia matką w późniejszym etapie swego życia. Wśród plusów wymienione zostały, m.in.: większa świadomość w staraniach do zapewnienia dziecku jak najlepszego startu życiowego, dziecko odmładza fizycznie i psychicznie, podczas gdy z wad, wyliczono: ryzyko wystąpienia nieprawidłowości chromosomalnych u dziecka, większe prawdopodobieństwo na wystąpienie powikłań w przebiegu okresu okołoporodowego, nadopiekuńczość i nadmierna koncentracja na dziecku, obawy o zdążenie zapewnienia dziecku odpowiedniej przyszłości, oraz brak lub niewielki kontakt z dziadkami.

Strony anglojęzyczne

www.marchofdimes.com/professionals/681_1155.asp

Pregnancy After 35.

Autorzy tej strony internetowej, powołując się na dane National Center for Health Statistics podają, że liczba kobiet decydujących się na ciążę po 30 czy 40 roku życia przeszło dwukrotnie wzrosła. Podają oni szereg ważnych informacji dla kobiet planujących macierzyństwo w późniejszych fazach swego życia, w postaci odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania, a dotyczących:

- Płodności, która zmniejsza się wraz z wiekiem kobiety.

- Zwiększonej częstotliwości występowania u kobiet chorób, takich jak: cukrzyca, nadciśnienie tętnicze i konieczności skonsultowania się z lekarzem przed zajściem w ciążę, a także regularnych wizyt u lekarza położnika w czasie ciąży.
- Ryzyka wystąpienia wad u dziecka, zwiększającego się z wiekiem matki oraz możliwości wykonania badań prenatalnych.
- Możliwości wystąpienia powikłań w czasie ciąży i porodu: krwawienia, ciąża pozamaciczna, łożysko przodujące, porody przedwczesne, przedłużony II okres porodu, cięcia cesarskie.
- Odpowiedniego przygotowania się do ciąży, aby zminimalizować możliwość wystąpienia komplikacji czasu okołoporodowego: wybór najlepszego czasu dla kobiety, głównie pod względem zdrowotnym, zażywanie witamin, stosowanie diety, optymalnej pod względem jakościowym i ilościowym dla kobiety po 35 roku życia, dbanie o właściwą masę ciała, zaprzestanie palenia papierosów, picia alkoholu i zażywania niektórych leków.

Autorzy tej strony internetowej skupili się tylko na biomedycznych aspektach ciąży kobiety po 35 roku życia.

www.BabyCentre.co.uk

How age affects pregnancy

Na stronach tych znajdują się zagadnienia ukazujące nasilanie się zjawiska „spóźnionego macierzyństwa”, wpływu wieku kobiety na zdolność do zajścia w ciążę (utrudniona koncepcja), najczęstsze problemy pojawiające się w czasie ciąży, porodu (cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, problemy z łożyskiem), badania wykonywane w czasie ciąży w tym również genetyczne (USG, amniocenteza), sposoby zakończenia porodu i ich uwarunkowania (cięcie cesarskie), najczęstsze choroby genetyczne spotykane w tej grupie noworodków (zespół Edwards, Patau, Downa), wpływ wieku matki na poziom i rodzaj opieki sprawowanej przy dziecku oraz przedstawione są kryteria oceny noworodka zaraz po urodzeniu (skala Apgar).

Autorzy strony bardzo krótko wspominają, że kobiety zostające matkami po 35 roku życia, często są to osoby, które mogą zapewnić swojemu dziecku wyższy niż młodsze matki, standard życia, lecz posiadają mniej energii niż kobiety decydujące się na macierzyństwo w optymalnym wieku rozrodczym.

www.mothers35plus.co.uk

Older mothers. Information and resources on motherhood after 35.

Jest to bardzo bogaty serwis z wieloma podstronami, linkami, przeznaczony dla kobiet zostających matkami po 35 roku życia. Informacje tutaj zawarte dotyczą przygotowania się kobiet do ciąży, porodu, pełnienia nowej roli, zawierają propozycje lektur przeznaczonych dla przyszłych mam, informacje o opiece nad dzieckiem zarówno w zdrowiu, jak i chorobie. Istnieje tu także forum dyskusyjne, gdzie poruszane są najczęstsze problemy u matek w tej grupie wiekowej. Autorzy tej strony, udzielając odpowiedzi na często zadawane pytania, omawiają najważniejsze medyczne aspekty rodzicielstwa u dojrzałych kobiet. Wzmiankują na temat wzrostu liczby kobiet rodzących pierwsze dziecko po 35 roku życia, wyjaśniają na czym mogą polegać powikłania ciąży i porodu w tej grupie kobiet, dlaczego dojrzałym kobietom trudniej zająć się ciążą oraz tłumaczą możliwość zaistnienia ciąży mnogiej będącej w związku z wiekiem matki.

Przytaczane są także wyniki badań, z których na uwagę zasługują rezultaty obserwacji prowadzonych przez prof. Chrisa McManus z Uniwersytetu College z Londynu, ukazujące, że dzieci starszych matek częściej są leworęczne i jednocześnie są to osoby o nieprzeciętnej inteligencji, posiadające duże uzdolnienia matematyczne, sportowe, będące artystycznymi geniuszami.

www.everybody.co.nz

Pregnancy after 35 years of age

Jest to strona przygotowana w postaci poradnika dla kobiet, które decydują się na dziecko po 35 roku życia. Zawiera główne wskazówki dotyczące zmiany trybu życia i przyzwyczajzeń kobiet, które w późniejszym wieku decydują się na dziecko lub są w ciąży, dotyczą one zmian żywienia, włączenia do diety dodatkowych witamin, stosowania diety bogatej w owoce i warzywa, utrzymywania prawidłowej masy ciała, dbania o utrzymanie równowagi psychicznej. Autorzy artykułu sugerują, że kobiety obciążone przewlekłymi chorobami powinny w czasie ciąży dodatkowo korzystać z opieki specjalistycznej, informują o możliwości wykonania badań prenatalnych i wymieniają najczęstsze powikłania ciąży i porodu (problemy z donoszeniem ciąży, krwawienia, cukrzyca ciążowych, nadciśnienie indukowane ciążą, porody zabiegowe, nieprawidłowości genetyczne u dzieci, ciążę mnogie).

www.mothersbliss.co.uk/planning/over.asp

Baby planning time – Over 35 years and thinking of a baby?

Jest to strona z bardzo krótką informacją, właściwie wzmianką na temat macierzyństwa po kobietach po 35 roku życia. Wypunktowane są najważniejsze informacje, o których powinny pamiętać kobiety planujące swą ciążę, mając 35 lub więcej lat:

- Po 35 roku życia zmniejsza się u kobiety możliwość koncepcji.
- U kobiet po 35 roku życia zwiększa się ryzyko komplikacji w przebiegu ciąży i porodu, np. występuje nadciśnienie tętnicze.
- Zwiększa się ryzyko urodzenia dziecka z zespołem Downa.

Jednocześnie autorzy dodają, że jeżeli kobieta jest zdrowa, aktywna i stosuje się do zaleceń lekarza ryzyko powikłań okresu okołoporodowego bardzo się zmniejsza.

www.midlifemom.com

Midlife Mommies

Serwis poświęcony różnorodnej tematyce kobiecej, skierowany do dojrzałych pań, w tym również i spodziewających się dziecka. Zamieszczone są tutaj informacje praktyczne i zawierają dużą dawkę optymizmu. Na kolejnych podstronach można znaleźć wiadomości dotyczące zdrowia kobiety w ciąży i poza ciążą, wskazówki do prawidłowego odżywiania, gotowania, poruszane są kwestie ważne dla tej grupy kobiet związane z problemami codziennego życia, opiekowaniem się dziećmi, czy planowaniem odejścia na emeryturę. Można tu również przeczytać historie różnych kobiet, wypowiedzieć się na różnorakie tematy, m.in. dotyczące kwestii związanych z wychowywaniem dziećmi. Szereg artykułów na tej stronie zawiera informacje o przebiegu ciąży u dojrzałych kobiet, zalecenia dietetyczne, ukazujące niekonwencjonalne metody radzenia sobie z dyskomfortem podczas porodu, np. aromaterapię. Jedną z podstron stanowi swoistą wirtualną grupę wsparcia dla kobiet, które w późniejszym wieku pragną zostać, lub zostały matkami.

www.telegraph.co.uk

A late baby is secret of youth

Jest to krótki artykuł napisany przez C. Jardine, gdzie autorka pisze o zaletach późnego macierzyństwa. Pomimo iż artykuł ten dotyczy rodzicielstwa kobiety będącej już matką dorastającego dziecka, jest swoistą pochwałą macierzyństwa w późniejszym czasie i jednocześnie, na

co wskazuje autorka, metodą na odmłodzenie się, zdystansowania do tego, co sądzą inni ludzie o dojrzałej kobiecie, tego co jej wypada i nie przystoi robić.

www.womenshealth.aetna.com/WH/ihWH/r.WSIHW000/st.36127/t.36231.html

Pregnancy After 35

Autorzy tego serwisu internetowego podają informacje dotyczące czynników ryzyka, z jakim może spotkać się kobieta planująca ciążę po 35 roku życia. Wymieniają oni zmniejszoną płodność, która może opóźnić poczęcie, krwawienia, częstotliwość których wzrasta o 40,0% w tej grupie ciężarnych, wady rozwojowe u dzieci, cukrzycę i nadciśnienie tętnicze pojawiające się w czasie ciąży, większą częstotliwość zabiegowych rozwiązań ciąży poprzez cięcia cesarskie. Podają także wskazówki, w jaki sposób poprzez stosowanie zdrowego stylu życia można wielu z tych powikłań uniknąć.

www.babycenter.com/expert/pregnancy/pregcomplications/3127.html

Artykuł zamieszczony na tej stronie jest w formie odpowiedzi eksperta na pytanie dotyczące występowania czynników ryzyka u kobiety mającej 35 lat i będącej w ciąży. Lekarz George Mussalli wskazuje na możliwość urodzenia dziecka z wadami genetycznymi i wystąpienia komplikacji w ciąży (nadciśnienia tętniczego, cukrzycy, rzucawki, łożyska przodującego, porodu zabiegowego, poronień, ciąży pozamacicznej, porodu przedwczesnego). Dodaje też, że jeśli kobieta jest zdrowa, a opieka prenatalna jest prowadzona prawidłowo przez personel medyczny, ryzyko wystąpienia powikłań zmniejsza się.

www.expectantmothersguide.com/library/stlouis/ESLadv_maternal_age.htm

Advanced Maternal Age, Pregnancy After Age 35.

Autorka artykułu Mary K. Schurk, pisze w nim, że współczesne kobiety coraz częściej w późniejszych etapach swego życia zachodzą w pierwszą ciążę, co spowodowane jest pobieraniem edukacji, robieniem kariery zawodowej, przesuwaniem w czasie wychodzenia w związku małżeńskie. Ponadto, pisze autorka, rozwinięte technologie wspomagania rozrodu ułatwiają kobietom pokonywanie problemów natury biologicznej. W związku z nasileniem się tego zjawiska, coraz rzadziej w nazewnictwie medycznym spotyka się określenia typu

„stara pierwiastka”, a w ich miejsce proponuje się terminy o mniej pejoratywnym znaczeniu, np. „dojrzała pierwiastka”. Autorka porusza także zagadnienie ciąży u kobiety po 35 roku życia, jako ciąży ryzyka. Podaje ona, że nie wiek jest czynnikiem ryzykownym dla prawidłowego przebiegu ciąży i rozwoju dziecka, ale styl życia kobiety, związany z aspektami demograficznymi, socjoekonomicznymi życia oraz z uwarunkowaniami rodzinnymi. W związku z tym, że u kobiety dojrzałej częściej występują różne ogólnoustrojowe choroby, takie jak cukrzyca, nadciśnienie, powinna ona być objęta kompleksową opieką lekarską. W ciąży u kobiety po 35 roku życia częściej występują także przypadki urodzenia dziecka z nieprawidłowościami chromosomalnymi, dlatego też – pisze autorka – przyszłe matki powinny wiedzieć o możliwości wykonania badań prenatalnych i odpowiednim emocjonalnym, i psychicznym nastawieniu się do nich.

Na koniec artykułu jego autorka sugeruje, że odkładanie ciąży przez kobiety na późniejsze fazy życia ma także swoje pozytywne strony, a mianowicie: stabilny finansowy status rodziny, osiągnięte cele zawodowe i osobiste przez rodziców jeszcze przed urodzeniem dziecka, większa odpowiedzialność i dojrzałość kobiety w wypełnianiu zadań macierzyńskich.

Zakończenie

Podsumowując należy stwierdzić, że Internet może dostarczyć wielu cennych informacji dotyczących macierzyństwa w różnych jego fazach i służących rozwiązywaniu wielu problemów, z którymi mają do czynienia rodzice. Nieliczne tylko polskojęzyczne strony internetowe poruszają zagadnienia ciąży, porodu i połogu oraz najczęstszych problemów tego okresu u kobiet w wieku 35 i więcej lat. Zupełnie inaczej wygląda ta tematyka na stronach angielskich, gdzie zajmuje dużo więcej miejsca niż na stronach polskich. Treści tam zawarte są całościowym spojrzeniem na to zagadnienie, a nie tylko ukazywaniem zagrożeń, co jest częstym zjawiskiem na rodzimych stronach WWW.

Piśmiennictwo

1. Juszczak S. *Człowiek w świecie elektronicznych mediów – szanse i zagrożenia*. Wyd. Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2000;121.
2. Buksiński T. *Spółczesność informatyczna i komunikacyjna*. W: *Spółeczne problemy globalizacji*, Z. Blok (red.). Wyd. Uniwersytetu Adama Mickiewicza, Poznań 2001; 34.
3. Łuczak-Wawrzyniak J. *Późne macierzyństwo*. www.pk.poznan.pl/1999/31
4. Kuczuk-Powolny A. *Zimowe jabłka, czyli późne macierzyństwo*. www.gazeta.pl/Dziecko
5. Podhorecka K. *Mamy coraz starsze mamy*. www.vita.pl
6. Polska Z. *Późne macierzyństwo – kilka uwag*. www.forumginekologiczne.pl
7. Jardine C. *A late baby is secret of youth*. www.telegraph.co.uk

8. *Midlife Mother Support*. www.midlifemother.com
9. *Midlife Mommies*. www.midlifemom.com

Informacje o autorze artykułu

dr n. hum., mgr pielęgniarstwa Małgorzata Lesińska-Sawicka – Redaktor Naczelny Czasopisma „*Nowoczesne Pielęgniarstwo i Położnictwo*”, Adiunkt w Katedrze Pielęgniarstwa Pomorskiej Akademii w Słupsku.

Wykorzystując treść powyższego artykułu należy zastosować następujący przypis:

Lesińska-Sawicka M. *Problematyka macierzyństwa na stronach internetowych*. *Nowoczesne Pielęgniarstwo i Położnictwo* 2007; 1 (1). Portal Pielęgniarek i Położnych - <http://www.pielegniarki.info.pl/>