Wiek Rozwojowy
PORADNIK RODZICA

Dzienniczek ciśnienia w ciąży

Jak mierzyć, jakie wyniki są niepokojące i kiedy jechać do szpitala - stanowisko PTNT, PTK i PTGiP (2019), NHS

Jak mierzyć ciśnienie w domu

1. Automatyczny ciśnieniomierz naramienny z walidacją; przy obwodzie ramienia powyżej 33 cm duży mankiet.
2. Usiądź z podpartymi plecami, mankiet na wysokości serca, odpocznij kilka minut bez rozmowy.
3. Dwa pomiary w odstępie 1-2 minut; trzeci, gdy wyniki różnią się o ponad 10 mm Hg.
4. Schemat 2 × 2: dwa pomiary rano i dwa wieczorem. Zapisuj wszystkie wyniki na stronie 2.
5. Zabieraj dzienniczek na każdą wizytę u lekarza lub położnej.

Progi ciśnienia w ciąży

Wynik	Wartość	Co zrobić
Prawidłowe w gabinecie	poniżej 140/90 mm Hg	kontrola na kolejnych wizytach
Średnia z pomiarów domowych	od 135/85 mm Hg	skontaktuj się z lekarzem prowadzącym ciążę
Nadciśnienie w gabinecie	140-159 / 90-109 mm Hg	ocena lekarza, badania, plan kontroli
Nadciśnienie ciężkie	od 160/110 mm Hg, potwierdzone po 15-30 min	pilnie do szpitala

Pilnie do szpitala, także w dniach i tygodniach po porodzie:

- **drgawki, utrata przytomności, nagła duszność: dzwoń pod 112**
- silny ból głowy, który nie mija po lekach przeciwbólowych
- nieostre widzenie, błyski przed oczami
- ból pod żebrami lub w nadbrzuszu
- nagły obrzęk twarzy, dłoni lub stóp
- zgaga, która nie mija po lekach, wymioty, bardzo złe samopoczucie

Objawy według NHS (przegląd 23 marca 2026 r.). Stan przedrzucawkowy może rozwinąć się także po porodzie.

Dzienniczek nie zastępuje porady lekarza ani położnej. W stanie zagrożenia życia dzwoń pod numer 112.

Moje pomiary ciśnienia: 14 dni

Wpisuj każdy pomiar (np. 128/82) i tętno, jeśli aparat je pokazuje

Tydzień ciąży na początku: _____ Ramię: lewe / prawe Mankiet: zwykły / duży

Dzień i data	Rano 1	Rano 2	Wieczór 1	Wieczór 2	Objawy, leki, uwagi
1. ___					
2. ___					
3. ___					
4. ___					
5. ___					
6. ___					
7. ___					
8. ___					
9. ___					
10. ___					
11. ___					
12. ___					
13. ___					
14. ___					

Zalecenia lekarza

Aspiryna: tak / nie dawka: _____ mg na noc od ____ do ____ tygodnia

Leki na ciśnienie: _____

Wynik ryzyka preeklampsji z USG 11-14 tygodnia: 1 : _____

Lekarz lub położna: _____ tel. _____ Szpital: _____

Numer alarmowy: 112

Dzienniczek nie zastępuje porady lekarza ani położnej. W stanie zagrożenia życia dzwoń pod numer 112.