

B1.23 Dar a luz

- Aprende vocabulario sobre estar embarazada
- Acudir a una cita médica durante el embarazo



El sexo	<i>(Płeć)</i>	Tomar la píldora	<i>(Brać pigułkę antykoncepcyjną)</i>
Masculino	<i>(Męska)</i>	Tener la regla	<i>(Mieć miesiączkę)</i>
Femenino	<i>(żeńska)</i>	El ginecólogo	<i>(Ginekolog)</i>
La genética	<i>(Genetyka)</i>	Parecerse a	<i>(Być podobnym do)</i>
El recién nacido	<i>(Noworodek)</i>	La prueba de embarazo	<i>(Test ciążowy)</i>
La ecografía	<i>(Ultrasonografia)</i>	El parto	<i>(Poród)</i>
La matrona	<i>(Położna)</i>	La fecha de parto	<i>(Termin porodu)</i>
Estar embarazada	<i>(Być w ciąży)</i>	La cesárea	<i>(Cesarskie cięcie)</i>
Esperar un hijo	<i>(Oczekiwać dziecka)</i>	El control prenatal	<i>(Opieka prenatalna)</i>
Tener relaciones sexuales	<i>(Uprawiać seks)</i>		

1. Zeskanuj kod QR, aby obejrzeć video, lub przeczytaj tekst.

Cuando una mujer *se queda* embarazada, es importante seguir varios **controles de salud**. Normalmente se hacen ecografías en la semana doce y en la semana veinte, y a veces una tercera más adelante. La **matrona** realiza el **seguimiento** y solicita **analíticas de sangre** para comprobar que todo va bien. Si hay sospecha de **diabetes gestacional**, se pueden hacer curvas de azúcar. Al final del embarazo también se revisa si hay alguna bacteria con una prueba vaginal.



*Kiedy kobieta zachodzi w ciążę, ważne jest przestrzeganie kilku **kontroli zdrowotnych**. Zazwyczaj wykonuje się USG w dwunastym i dwudziestym tygodniu, a czasem trzecie później. **Położna** prowadzi **opiekę/monitorowanie** i zleca **badania krwi**, aby sprawdzić, czy wszystko jest w porządku. Jeśli istnieje podejrzenie **cukrzycy ciążowej**, można wykonać test obciążenia glukozą. Pod koniec ciąży sprawdza się także, czy nie ma jakiegóś bakterii za pomocą badania pochwy.*

1. ¿En qué semanas se hacen las dos ecografías más importantes al principio del embarazo?
 - a. En la semana treinta y cuatro y en la semana treinta y seis
 - b. En la semana veinte y en la semana treinta y cinco
 - c. En la semana diez y en la semana dieciocho
 - d. En la semana doce y en la semana veinte
2. ¿Qué profesional acompaña a la embarazada con pruebas y seguimiento durante el embarazo?
 - a. El farmacéutico
 - b. La matrona
 - c. El dentista
 - d. El fisioterapeuta
3. ¿Para qué sirven las curvas de azúcar durante el embarazo?
 - a. Para saber si hay una bacteria vaginal
 - b. Para medir la tensión solo al final del embarazo
 - c. Para confirmar el sexo del bebé
 - d. Para comprobar si puede haber diabetes gestacional

4. ¿Qué prueba se realiza al final, alrededor de las semanas treinta y cinco o treinta y siete?
- Una ecografía obligatoria en todos los casos
 - Un análisis de orina para detectar anemia
 - Una vacuna para evitar náuseas
 - Un frotis vaginal para comprobar si hay una bacteria

1-d 2-b 3-d 4-d

2. Gramatyka: Demonstranty: ese, eso, esto

Wyrazy wskazujące ese, eso, esto służą do odnoszenia się do sytuacji, pomysłów lub konkretnych elementów.



- Esto -> nowa sytuacja lub pomysł, który się pojawia.
- Eso -> pomysł lub fakt już wspomniany albo znany.
- Ese -> konkretny, zidentyfikowany przedmiot lub element.

Forma	Ejemplo
Esto + verbo	Esto preocupa durante el embarazo. <i>(To niepokoi w czasie ciąży.)</i>
Eso + verbo	Eso parece difícil. <i>(To wydaje się trudne.)</i>
Ese (+ sustantivo)	Ese resultado confirma el embarazo <i>(Tamten wynik potwierdza ciążę.)</i>
Estos otros + sustantivo	Prefiero estos otros controles prenatales. <i>(Wolę te inne badania prenatalne.)</i>

- ¿Ves el monitor? _____ indica cómo está el corazón del bebé ahora mismo.
 - Ese
 - Estos otros
 - Esto
 - Eso
- Los resultados de la ecografía ya son buenos; _____ tranquiliza mucho a los padres.
 - eso
 - esto
 - ese
 - estos otros

1. Esto 2. eso

Przepisz zwroty

- (esto) Vi en internet un nuevo tipo de prueba médica. La prueba médica me da un poco de miedo.

(Vi en internet un nuevo tipo de prueba médica. Esto me da un poco de miedo.)

- (eso) El médico me explicó el riesgo de la cirugía. Ya habíamos hablado del riesgo antes. (usa un demostrativo para referirte de nuevo al riesgo)

(El médico me explicó el riesgo de la cirugía. Eso ya lo habíamos hablado antes.)

- (ese) ¿Me enseñas el informe del laboratorio, por favor? Quiero leer el informe del laboratorio.

(¿Me enseñas el informe del laboratorio, por favor? Quiero leer ese informe.)

3. Ćwiczenia

1. Dopasuj każde słowo do jego definicji.

- | | |
|--------------------------|---|
| a. la prueba de embarazo | 1. Operación para sacar al bebé por el abdomen cuando el parto es |
| b. la ecografía | 2. Día previsto para dar a luz; eso se calcula al inicio del embarazo. |
| c. el control prenatal | 3. Cita médica durante el embarazo: en eso revisan tu salud y la del bebé. |
| d. la fecha de parto | 4. Exploración con ultrasonidos: con esto se ve al bebé dentro del útero. |
| e. la cesárea | 5. Test que confirma si estás embarazada; ese resultado puede ser positivo. |

a-5 b-4 c-3 d-2 e-1



2. Przypomnienie o Twoich kontrolach prenatalnych: badania i wizyty (Audio dostępne w aplikacji)

Wypełnij luki: fecha de parto, relaciones sexuales, ginecólogo, bebé, ecografía, diabetes, matrona, embarazada, control prenatal, ese

Centro de Salud — Seguimiento del embarazo

Si estás _____, tu equipo de atención (matrona y _____) organizará un _____ para vigilar tu salud y la del _____. Lo habitual es hacer una _____ alrededor de la semana 12 y otra hacia la semana 20; en algunos casos se añade una tercera al final del embarazo. En las visitas se revisan la tensión, el peso y los síntomas, y se comentan hábitos como la alimentación o el ejercicio. Si tienes dudas sobre medicamentos o sobre _____, consulta antes de cambiar nada por tu cuenta.

También se programan analíticas de sangre y, si procede, pruebas para descartar _____ gestacional. Guarda todos los informes: _____ resultado puede ser importante si te derivan al hospital. Si te han dado una _____ orientativa, recuerda que puede variar. En urgencias, acude si notas sangrado, fiebre o si el bebé se mueve mucho menos de lo habitual. Para cualquier consulta no urgente, pide cita con tu _____.


Centrum Zdrowia — Kontrola ciąży

Jeśli jesteś **w ciąży**, Twój zespół opieki (położna i **ginekolog**) zorganizuje kontrolę prenatalną, aby monitorować Twoje i dziecka zdrowie. Zwykle wykonuje się **USG** około 12. tygodnia i kolejne około 20. tygodnia; w niektórych przypadkach dodaje się trzecie pod koniec ciąży. Podczas wizyt sprawdza się ciśnienie, wagę i objawy oraz omawia nawyki, takie jak odżywianie czy ćwiczenia. Jeśli masz wątpliwości dotyczące leków lub współżycia, skonsultuj się, zanim cokolwiek zmienisz na własną rękę.


Również zleca się badania krwi i, jeśli to konieczne, testy w kierunku cukrzycy ciążowej. Przechowuj wszystkie wyniki: mogą być one istotne, jeśli skierują Cię do szpitala. Jeśli podano Ci orientacyjną datę porodu, pamiętaj, że może się ona zmienić. W nagłych wypadkach zgłoś się, jeśli zauważysz krwawienie, gorączkę lub jeśli dziecko porusza się znacznie mniej niż zwykle. W przypadku spraw niepilnych umów się na wizytę u swojej **położnej**.

1. ¿Qué pruebas y controles menciona el texto y en qué semanas suelen realizarse?
-
2. ¿En qué situaciones aconseja el texto acudir a urgencias y qué documentos conviene guardar?
-

3. Posłuchaj fragmentu audio i zaznacz, czy poniższe stwierdzenia są prawdziwe czy fałszywe.

	Prawda	Fałsz	
En la cita, además del ginecólogo, la matrona explicó el plan hasta el parto.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
En la ecografía les dijeron que el bebé es masculino.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
La siguiente visita será dentro de un mes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

4. Przeczytaj dialog i odpowiedz na pytania

Dra. Sánchez (ginecóloga):	<i>Hola, Laura. ¿Cómo te encuentras hoy? ¿Has notado algún cambio esta semana?</i> <i>(Cześć, Laura. Jak się dzisiaj czujesz? Czy zauważyłaś jakieś zmiany w tym tygodniu?)</i>	
Laura (paciente):	<i>Hola, doctora. En general bien, pero estoy un poco cansada y me preocupa si todo está correcto.</i> <i>(Cześć, doktor. Ogólnie dobrze, ale jestem trochę zmęczona i martwię się, czy wszystko jest w porządku.)</i>	
Dra. Sánchez (ginecóloga):	<i>Vamos a verlo. Hoy toca control prenatal con ecografía: el bebé crece bien y el latido es normal.</i> <i>(Zobaczmy. Dzisiaj kontrola prenatalna z USG: dziecko rośnie prawidłowo, a tętno jest w normie.)</i>	
Laura (paciente):	<i>Qué alivio. ¿Se puede saber ya el sexo?</i> <i>(Co za ulga. Czy już można poznać płeć?)</i>	
Dra. Sánchez (ginecóloga):	<i>Parece femenino por las imágenes, aunque lo confirmaremos en la próxima ecografía. También he revisado la placenta y todo está en su sitio.</i> <i>(Na podstawie obrazów wygląda na dziewczynkę, choć potwierdzimy to przy następnym USG. Sprawdziłam też łożysko i wszystko jest na swoim miejscu.)</i>	
Laura (paciente):	<i>Perfecto. ¿Y la fecha probable de parto sigue siendo la misma?</i> <i>(Świetnie. A czy przewidywana data porodu pozostaje taka sama?)</i>	
Dra. Sánchez (ginecóloga):	<i>Sí, por las medidas y por la última regla mantenemos el 12 de junio como fecha probable. Si más adelante el bebé no se coloca bien, hablaremos de opciones, incluida una cesárea; ahora no es necesario.</i> <i>(Tak, na podstawie wymiarów i ostatniej miesiączki utrzymujemy 12 czerwca jako prawdopodobną datę. Jeśli później dziecko nie ustawi się prawidłowo, porozmawiamy o możliwościach, w tym o cesarce; na razie jest to konieczne.)</i>	

Laura
(paciente):

Vale, me quedo más tranquila. ¿Puedo pedir cita con la matrona para preparar el parto?

(Dobrze, czuję się spokojniejsza. Czy mogę umówić się na wizytę u położnej, żeby przygotować się do porodu?)

1. ¿Qué información importante da la ginecóloga sobre la ecografía y la fecha de parto?

2. En el diálogo, ¿por qué mencionan la cesárea y qué decide hacer Laura?

5. Email

Asunto: Confirmación de cita – control prenatal

Hola, Laura:

Te escribo desde el Centro de Salud Lavapiés para confirmar tu cita de **control prenatal** con la **matrona** el jueves 21 a las 10:30. En la visita revisaremos los resultados del último análisis y hablaremos de la próxima **ecografía** (semana 20). Si necesitas cambiar la hora, indícanos qué franjas te vienen bien. Por favor, trae tu tarjeta sanitaria y la cartilla de embarazo.

Un saludo,

María Gómez

Administración



Napisz odpowiednią odpowiedź: *Quería confirmar si la cita del jueves a las 10:30 sigue vigente. / Sobre eso, ¿me podéis indicar si debo llevar algún informe o resultado? / Si no es posible, ¿podríais ofrecerme estos otros horarios: ...?*

Ważne czasowniki

yo

tú

él/ella/usted

nosotros/nosotras

vosotros/vosotras

ellos/ellas/ustedes

Amamantar (karmić piersią)

Subjuntivo presente

amamente

amamentes

amamente

amamentemos

amamentéis

amamenten

Concebir (począć)

Subjuntivo presente

conciba

concibas

conciba

concibamos

concibáis

conciban