pacjent.gov.pl

Zadbaj o zdrowie, mamo

Data aktualizacji
2026-05-21

Badasz się nie po to, aby coś znaleźć, ale aby potwierdzić, że wszystko jest w porządku. Ale jeśli w Twoim organizmie zaczyna się rozwijać jakaś choroba, dzięki regularnym badaniom wykryjesz ją na wczesnym etapie. A to może ułatwić jej całkowite wyleczenie.

Zanim pomyślisz o ciąży

Świadomość, jak bardzo nasze zdrowie zależy od naszych codziennych wyborów i zachowań, powinna Ci towarzyszyć stale. Od młodości przestrzegaj odpowiednich nawyków profilaktycznych. Dla kobiet takim nawykiem jest np. samobadanie piersi. Badaj się co miesiąc, od 3. do 5. dnia po miesiączce.

Warto także wykonywać regularnie raz w roku:

- podstawowe badania kontrolne: morfologię, OB, stężenie glukozy we krwi oraz badanie ogólne moczu
- pomiar ciśnienia tętniczego
- kontrolę masy ciała oraz określenie wskaźnika BMI
- ogólne badanie u lekarza internisty
- ogólne badanie u ginekologa (nie potrzebujesz do niego skierowania)
- kontrolę stanu zdrowia jamy ustnej u stomatologa.

Gdy planujesz ciążę

Jeśli podjęłaś decyzję o macierzyństwie, przed zajściem w ciążę:

- zrób badania krwi, aby wykluczyć anemię i zaburzenia krzepliwości krwi, oraz moczu, aby sprawdzić stan układu moczowego
- oznacz grupy krwi (swoją i partnera), aby sprawdzić ryzyko powstania konfliktu serologicznego między matką a dzieckiem
- określ poziom glukozy, aby wykluczyć lub wykryć i leczyć cukrzycę
- sprawdź poziom cholesterolu oraz trójglicerydów
- sprawdź stan zdrowia jamy ustnej u dentysty – wylecz np. próchnicę, która może zwiększyć ryzyko chorób ogólnoustrojowych (np. układu krążenia, nerek, chorób stawów) i różnorodnych powikłań w przebiegu ciąży
- zrób cytologię, najlepiej z testem na obecność wirusa HPV
- zrób USG piersi, ponieważ w ciąży to badanie może nie dawać wystarczająco miarodajnych wyników
- zrób USG dróg rodnych, aby ocenić stan np. szyjki macicy czy jajników, istotnych dla prawidłowego przebiegu ciąży
- uzupełnij szczepienia przeciwko chorobom zakaźnym, których skutkiem może być np. rozwój wad płodu, poronienie, poród przedwczesny

- wyklucz choroby zakaźne, zrób test w kierunku HIV oraz HCV
- zbadaj hormony tarczycy, żeby zapobiec poronieniu lub przedwczesnemu porodowi
- przeanalizuj z lekarzem przyjmowane leki – wiele z nich, zwłaszcza leki stosowane w terapii chorób przewlekłych (padaczka, depresja, cukrzyca), może powodować wady płodu.

> **Cytologię rób regularnie przez całe życie. Skorzystaj z darmowego programu profilaktyki raka szyjki macicy dla kobiet w wieku 25–59 lat.**

Dowiedz się więcej o programie profilaktyki raka szyjki macicy.

Gdy jesteś w ciąży

Czas ciąży to okres, w którym powinnaś szczególnie dbać o siebie – o prawidłową dietę, wystarczającą ilość snu, unikanie stresu.

Jednym z częstych problemów, który pojawia się u co dziesiątej kobiety w ciąży, jest cukrzyca ciążowa. Powodują ją rozregulowane hormony. Jest niebezpieczna dla Ciebie, a zwłaszcza dla noszonego przez Ciebie dziecka. Dlatego zadbaj o właściwą dietę i regularnie kontroluj poziom glukozy we krwi.

Skorzystaj z bezpłatnego programu badań prenatalnych. Program ma na celu:

- wczesne wykrycie ryzyka wad (testy biochemiczne)
- wczesne rozpoznanie ewentualnych wad płodu (USG).

Dzięki temu możesz rozpocząć leczenie swojego dziecka jeszcze w jego okresie płodowym. Aby wziąć udział w programie, poproś lekarza prowadzącego ciążę o skierowanie (może je wystawić niezależnie od tego, czy masz wizyty w ramach ubezpieczenia zdrowotnego, czy prywatne). Skierowanie otrzymasz, jeśli spełniasz choćby jedno z kilku określonych kryteriów kwalifikacji.

Dowiedz się więcej o programie badań prenatalnych.

Gdy masz małe dziecko

Przyjście na świat małego człowieka wywołuje ogromne zmiany w życiu rodziny i w organizmie kobiety. U kobiet może pojawić się depresja poporodowa, na którą cierpi od 10 do 22 procent kobiet po porodzie. Jeśli po 10 dniach od porodu Twój obniżony nastrój nie zniknął, zgłoś się do lekarza i skorzystaj z programu profilaktyki depresji poporodowej.

Jeśli to możliwe, warto żebyś przez pierwsze 6 miesięcy życia dziecka karmiła je wyłącznie piersią. A potem kontynuowała karmienie piersią do ukończenia przez dziecko drugiego roku i dłużej przy równoległym podawaniu żywności uzupełniającej. Pokarm kobiecy ma unikalne właściwości. Zawiera wszystko, co jest potrzebne, by dziecko rozwijało się prawidłowo w pierwszym okresie życia, a jego skład dostosowuje się do potrzeb rosnącego malucha.

Gdy masz duże dziecko

Po zakończeniu karmienia piersią powtórz badania, jakie wykonywałaś przed ciążą. I co roku badaj się regularnie. Żeby nie zapomnieć o badaniach, wyznacz stały termin, w którym będziesz je robić. Może to być początek roku albo miesiąc, w którym masz urodziny. Ale jeśli jakikolwiek objaw lub sygnał z

organizmu wyda Ci się niepokojący, jak najszybciej zgłoś się do lekarza. Nie czekaj wówczas na termin, który sobie wyznaczyłaś na badania.

Gdy jesteś mamą dorosłego dziecka

Rewolucję w życiu i zdrowiu kobiety przynosi okres menopauzalny. Zmienia się wówczas gospodarka hormonalna, co znacznie zwiększa ryzyko:

- chorób sercowo-naczyniowych
- chorób nowotworowych, zwłaszcza raka piersi
- osteoporozy
- otyłości.

Zachowaj w tym okresie szczególną czujność i korzystaj z przeznaczonych dla kobiet w tej grupie wiekowej badań profilaktycznych.

W ramach programu profilaktyki chorób układu krążenia (CHUK) możesz wykonać oznaczenie lipidogramu i glukozy. Skorzystasz z tej możliwości raz na pięć lat, jeśli nie masz postawionej wcześniej diagnozy schorzeń sercowo-naczyniowych. Na wizycie lekarz oceni też tętno, zmierzy ciśnienie tętnicze i oceni BMI.

Dowiedz się więcej o profilaktyce programu profilaktyki Chorób Układu Krążenia (CHUK).

Robiąc mammografię, możesz wykryć raka piersi we wczesnym stadium rozwoju – kiedy nie ma żadnych niepokojących objawów. Mammografia bez skierowania przysługuje kobietom pomiędzy 45. a 74. rokiem życia raz na 2 lata. Można zrobić ją w poradniach stacjonarnych lub w mammobusie, który dojeżdża do najodleglejszych zakątków Polski.

Dowiedz się więcej o programie profilaktyki raka piersi.

Sprawdź, kiedy mammobus będzie w Twojej miejscowości.

Przeczytaj także

Jak prawidłowo wykonać samobadanie piersi?

Samobadanie piersi rób regularnie, dzięki czemu wyczujesz ewentualną różnicę między badaniami. Wykonuj je zawsze od 3 do 5 dni po miesiączce

Nie ma jak mleko mamy

Karmienie piersią to sposób, na zapewnienie noworodkom i niemowlakom najlepszych warunków rozwoju

Młoda matka w depresji

Jeśli po porodzie jesteś stale zmęczona, w złym nastroju, nic Cię nie cieszy i ciągle boisz się, że jesteś złą matką, prawdopodobnie masz depresję poporodową. Powiedz o tym bliskim i pójdź do lekarza