pacjent.gov.pl

# Mamo, badaj się!

Data aktualizacji
2024-02-14

Bez względu na to, czy dopiero wkraczasz w dorosłe życie i planujesz założyć rodzinę, jesteś mamą lub babcią, wejdź na portal Akademia NFZ. Znajdziesz tam porady dla kobiet w każdym wieku, osobny dział poświęcony przyszłym matkom i kalendarz profilaktyczny dla wszystkich.

## Badania dla każdej kobiety

W każdym wieku dbaj o regularne badania. Konsultacje w sprawie swojego zdrowia przeprowadź z:

- lekarzem pierwszego kontaktu (POZ – czyli podstawowej opieki zdrowotnej) – który zarówno może zlecić bardzo szerokie badania, jak i skierować do odpowiedniego lekarza specjalisty
- dentystą
- ginekologiem – nie potrzebujesz do niego skierowania
- dietetykiem – bezpłatnie w Centrum Dietetycznym Online prowadzonym przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego; **przejdź do Centrum Dietetycznego Online**.

> **Co miesiąc wykonuj samobadanie piersi. 3-5 dni po zakończeniu miesiączki (a jeśli nie miesiączkujesz – w ustalony dzień miesiąca) sprawdzaj, czy kształt i rozmiar piersi jest w porządku. Jeśli zauważysz jakąś zmianę, której wcześniej nie było, zgłoś się do lekarza.**

Skorzystaj też z programów profilaktycznych:

- **program profilaktyki raka szyjki macicy** – zgłoś się, jeśli jesteś kobietą w wieku od 25 do 64 lat i w ciągu ostatnich 3 lat nie miałaś przesiewowego badania cytologicznego;**dowiedz się więcej o programie profilaktyki raka szyjki macicy**
- **program profilaktyki raka piersi** – zgłoś się, jeśli masz od 45 do 74 lat i w ciągu ostatnich dwóch lat nie wykonywałaś mammografii w ramach profilaktyki zdrowotnej; **dowiedz się więcej o programie profilaktyki raka piersi**
- **program profilaktyka 40 plus** – zgłoś się, jeśli skończyłaś 40 lat i wypełniłaś ankietę na swoim Internetowym Koncie Pacjenta, przez infolinię lub w przychodni biorącej udział w programie. Przekrojowe badania pozwolą określić Twój ogólny stan zdrowia i ewentualnie wykryć zawczasu chorobę; **dowiedz się więcej o programie profilaktyka 40 plus**.

## Akademia NFZ dla wszystkich

Portal Akademia NFZ  służy szerzeniu wiedzy o profilaktyce oraz prozdrowotnych nawykach i postawach. Pokazuje, jak o siebie zadbać, zbudować prawidłowe nawyki i z jakich badań profilaktycznych korzystać. Znajdziesz tam multimedia dla kobiet w ciąży, wysłuchasz podcastów o ważnych tematach zdrowotnych i sprawdzisz swoją wiedzę w ciekawych quizach.

**By skorzystać z kalendarza profilaktycznego, znaleźć materiały dla dzieci i seniorów i wiele więcej – przejdź na stronę Akademia NFZ!**

## 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

### Opieka medyczna dla kobiet w ciąży

Przepisy zawierają wiele ułatwień dla kobiet w ciąży i po porodzie. Warto o nich wiedzieć nie tylko od święta!

### Jak Twoje ciało reaguje na ciążę

Kiedy jesteś w ciąży, Twoje ciało się zmienia. Różnice możesz zauważyć na wiele sposobów. Mogą również pojawić się pewne niedogodności. Sprawdź jakie