Zanim zostaniecie rodzicami

Data aktualizacji
2025-01-07

Rodzicielstwo to odpowiedzialność i wiele zmian w życiu. Ważne jest poznanie swojego stanu zdrowia – obojga przyszłych rodziców. Każde z Was odpowiada za zdrowie potomstwa.

Jeśli podjęłaś decyzję, że chcesz zostać mamą:

- idź do ginekologa na kontrolne badania, powiedz o swoich planach – może zlecić Ci badania, np.:
  - cytologię
  - USG piersi i narządu rodnego
  - morfologię krwi
- zacznij przyjmować kwas foliowy – jeśli lekarz Ci to zaleci
- sprawdź stan uzębienia – idź do stomatologa, wylecz zęby, bo próchnica i ogniska zapalne u mamy szkodzą dziecku
- zacznij się właściwie odżywiać
- zrezygnuj z alkoholu, energetyków
- ogranicz picie kawy i mocnej herbaty
- nie pal i unikaj zadymionych pomieszczeń
- bądź aktywna fizycznie – to wpływa na stan zdrowia i przygotowuje do ciąży i porodu
- sprawdź stan Twoich szczepień i doszczep się w odpowiednim czasie
- unikaj stresu
- sprawdź u lekarza, jakie leki musisz odstawić lub zamienić, jakie nie są wskazane, z czego jeszcze powinnaś zrezygnować.

Badania mogą wykluczyć potencjalne trudności z zajściem w ciążę lub jej donoszeniem. Lekarz podejmie od razu działania w kierunku zapobiegania tym problemom lub zaleci odpowiednią terapię. Możesz potrzebować wizyty u endokrynologa, który zajmuje się diagnozowaniem i leczeniem zaburzeń hormonalnych, w tym tarczycy.

Jeśli planujesz zostać ojcem:

- idź do lekarza podstawowej opieki zdrowotnej, który zleci Ci potrzebne badania oraz da skierowanie do urologa lub androloga, jeśli uzna to za konieczne
- zrezygnuj z używek: alkohol i nikotyna mają wpływ na obniżenie jakości nasienia i płodności
- dbaj o zdrowy styl życia: ilość i jakość snu, zdrową dietę, regularną aktywność fizyczną
- unikaj stresu
- zaszczep się zgodnie z kalendarzem szczepień dla dorosłych, aby zapobiec zarażeniu ciężarnej (np. grypą, COVID-19, RSV).

Badanie grup krwi rodziców pozwoli wykluczyć konflikt serologiczny (gdy jest RH- u matki i RH+ u ojca dziecka), a jeśli lekarz go zdiagnozuje, to podejmie działania zapobiegawcze i właściwą terapię. Konflikt

serologiczny zagraża zdrowiu i życiu dziecka, ale obecnie można zapobiegać jego konsekwencjom.

Korzystaj z kalendarza badań

Przez całe życie warto korzystać z odpowiednich badan i zaleceń, aby działać profilaktycznie. Możesz łatwo sprawdzić, czy masz aktualne badania lub szczepienia. Wejdź do kalendarza na portalu

Akademia NFZ. Wpisz płeć, wiek i dowiedz się, jakie badania, szczepienia i inne zalecenia są

skierowane do Ciebie. Jeśli planujesz ciążę lub spodziewasz się dziecka, znajdziesz w kalendarzu odpowiednie zalecenia.

Jeśli nie macie przeszkód w poczęciu potomstwa i pojawi się ono zgodnie z planem, korzystajcie z dostępnych badań profilaktycznych i opieki okołoporodowej.

Wejdź do **kalendarza badań** na portalu **Akademia NFZ**. Zaznacz płeć, wybierz wiek i

naciśnij przycisk „sprawdź”.

Kalendarz podpowie Ci:

- z jakich badań kontrolnych warto skorzystać
- jakie szczepionki są dla Ciebie zalecane
- do jakich specjalistów możesz pójść na kontrolne badania
- jakie programy profilaktyczne są właśnie dla Ciebie.

Sprawdź **kalendarz szczepień dorosłych** .

Przeczytaj więcej o zdrowiu kobiety i mężczyzny w magazynach „**Ze Zdrowiem**” nr 11 i 12.

Poznaj zasady zdrowego jedzenia: **Jedz na zdrowie**

Przeczytaj także

Po co dorosłym szczepienia?

Niektóre choroby zakaźne występują częściej u dorosłych niż u dzieci i mają u nich cięższy przebieg. Odporność poszczepienna nabyta w dzieciństwie nie wystarcza na całe życie

Jeśli chcecie zostać rodzicami

Może planujecie zostać rodzicami, chcecie założyć rodzinę lub staracie się od jakiegoś czasu o dziecko? Organizm człowieka przygotowuje się do rodzicielstwa od okresu dojrzewania. Jednak nie zawsze pragnienia mogą być spełnione, czasami trzeba poczekać na rezultaty lub podjąć leczenie

Czy w czasie ciąży można się szczepić?

Jeśli planujesz ciążę lub już oczekujesz dziecka, sprawdź status swoich szczepień. Dowiedz się, jakie szczepionki możesz przyjąć dla bezpieczeństwa Twojego i dziecka