



## Badania w czasie ciąży

**W okresie ciąży jesteś pod stałą opieką lekarza ginekologa i przechodzisz wiele badań. Zadbaj o siebie i Twoje dziecko, sprawdź zalecenia dla kobiet w Twoim stanie**

Oczekiwanie dziecka jest normalnym stanem, ale bardzo szczególnym. Będziesz przeżywała wiele emocji i zmian. Najlepiej idź do ginekologa już na etapie planowania ciąży. Lekarz zleci Ci badania wstępne, a potem będzie towarzyszył Wam przez całą ciążę. Istotne jest przestrzeganie zaleceń lekarza prowadzącego, który kieruje na regularne badania. Ich terminy lekarz będzie wyznaczał zgodnie ze stanem Twoim i maleństwa oraz z Waszymi potrzebami.

O przygotowaniu do rodzielnictwa przeczytasz w magazynie [↓ „Ze Zdrowiem”](#) nr 14. Między innymi znajdziesz tam informacje:

- o dojrzałości płciowej
- o od czego zależy płodność kobiety i mężczyzny
- o czym są bezpłodność i niepłodność
- o rządowym programie in vitro i onkopłodności
- o jakich badaniach i szczepieniach ważne są w ciąży
- o programie badań prenatalnych
- o perinatalnej opiece paliatywnej.

## Kiedy jesteś w ciąży

Prawdopodobnym znakiem ciąży jest brak okresu – jeśli miesiączkowałaś regularnie. Możesz zaobserwować ból i napięcie piersi, mdłości, symptomy przeziębienia, zmiany apetytu, większe zmęczenie. Lekarz potwierdzi Twoje przypuszczenia i określi, który to jest tydzień ciąży.

W kolejnych etapach ciąży będziesz odczuwała różne zmiany, jak np.:

- o piersi się powiększają, są wrażliwe i napięte, może pojawić się mleko zwane „siałą”
- o rosnący brzuch może powodować niedogodności
- o możesz mieć mdłości i wymioty, które zwykle pojawiają się od 4-6 tygodnia ciąży, a ustępują około 14 tygodnia
- o masz zachcianki kulinarne
- o rośnie Twoja waga – w ciąży zazwyczaj kobieta przybiera około 10 kg
- o jesteś zmęczona, a nawet wyczerpana
- o zmienia się kolor sutków, pępka.

Unikaj słońca, gdyż mogą się pojawić plamy na skórze. Używaj kremu z filtrem.

## Skorzystaj z kalendarza badań na stronie Akademia NFZ

[Kalendarz badań](#) na portalu [Akademia NFZ](#) to narzędzie, które w łatwy sposób podpowiada, jakie badania możesz wykonać.

Aby sprawdzić zalecenia zdrowotne dla swojego wieku i płci, wystarczy:

- o wejść na stronę [Akademia NFZ](#)
- o zaznaczyć wiek i płeć
- o kliknąć przycisk „Sprawdź”, a kalendarz wygeneruje listę badań i zaleceń.

W kalendarzu znajdują się także rekomendacje dla kobiet w ciąży. Wejdź w zakładkę „Jestem w ciąży”. Znajdziesz tu m.in. informacje o:

- o zalecanych szczepieniach
- o dodatkowych uprawnieniach
- o badaniach prenatalnych.

Dbaj o siebie szczególnie, gdy jesteś w ciąży. Nie zapominaj o profilaktyce. Bądź w stałym kontakcie z lekarzem prowadzącym.

## Twoje prawa

Nie musisz być ubezpieczona, by korzystać z bezpłatnej opieki zdrowotnej w czasie ciąży. Wystarczy, że:

- masz dokumenty, które potwierdzają, że jesteś w ciąży lub w okresie połogu
- masz dokumenty, które potwierdzają, że masz polskie obywatelstwo
- mieszkasz na stałe w Polsce.

[uprawnienia w ciąży i w](#)

Masz specjalne prawa w okresie ciąży i połogu – czyli do 42. dnia po porodzie. Sprawdź, jakie szczególne prawa Ci przysługują: [połogu](#).

Masz prawo do korzystania poza kolejnością:

- ze świadczeń opieki zdrowotnej
- z usług farmaceutycznych w aptekach.

## Szczepienia w ciąży

Jeśli planujesz zostać mamą lub jesteś w ciąży, dowiedz się, jakie szczepienia ochronią Ciebie i dziecko przed chorobami zakaźnymi. Warto o tym wiedzieć i uzupełnić brakujące szczepionki. Poznaj zasady szczepień w tym czasie. W ciąży można bezpiecznie podawać szczepionki inaktywowane, czyli zabite. Lekarz zaleci odpowiednie dla Ciebie preparaty i wystawi Ci receptę.

[Poznaj kalendarz szczepień dla kobiet planujących ciążę oraz w ciąży](#)

## Przeczytaj także



### 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

### Badania prenatalne dla każdej kobiety w ciąży

Każda kobieta w ciąży może upewnić się, że jej dziecko rozwija się prawidłowo. Badania prenatalne umożliwiają szybką diagnostykę płodu i podjęcie leczenia, nawet w okresie ciąży



### Zanim zostaniecie rodzicami

Pragniecie zostać rodzicami, marzycie o dziecku, planujecie rozwój rodziny? Warto przygotować się do tego ważnego momentu