



## Ciąża i opieka okołoporodowa

**Przyszła mama może mieć skrajne uczucia, a pierwszy okres po porodzie bywa czasem niepokojem, stresem i lękiem o dziecko, a nawet depresją. Jest to czas wielu emocji i przemian w ciele i w psychice kobiety**

Bardzo ważne, aby mama nie była sama zarówno w okresie oczekiwania na dziecko, jak i w porożu, czyli do 42. dnia po porodzie. Potrzeba jej pomocy i uważności najbliższych. Powinna być pod stałą opieką lekarza ginekologa położnika oraz korzystać z pomocy położnej, która może być przewodniczką dla rodziców w tym wyjątkowym czasie. Pamiętajcie o badaniach i profilaktyce zdrowotnej na każdym etapie życia.

Przeczytaj o ciąży i opiece okołoporodowej w magazynie [„Ze Zdrowiem” nr 18](#)

## Prawa kobiety w ciąży i w porożu

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 porożu
- masz dokumenty, które potwierdzają, że masz polskie obywatelstwo
- mieszkasz na stałe w Polsce.

Masz specjalne prawa w okresie ciąży i porożu. Sprawdź, jakie szczególne prawa Ci przysługują: [uprawnienia w ciąży i w porożu](#).

Masz prawo do korzystania poza kolejnością:

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

## Szczepienia w ciąży

Niektóre szczepienia ochronią Ciebie w ciąży i Twoje dziecko przed chorobami zakaźnymi. Jeśli planujesz zostać mamą lub jesteś w ciąży, uzupełnij 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

**Magazyn „Ze Zdrowiem – „Ciąża i opieka okołoporodowa”**



Magazyn jest skierowany zarówno do przyszłych mam, jak i ojców oraz bliskich im osób. W

18 numerze „Ze Zdrowiem” [🔗](#)

NFZ przeczytasz m.in.:

- jak się przygotować do ciąży
- jakie masz prawa w ciąży i połogu
- o roli położnej i lekarza ginekologa-położnika
- jak się zmieniasz w ciąży
- co powinno Cię zaniepokoić – patologie ciąży
- jaka dieta jest najlepsza dla kobiety w ciąży i podczas laktacji
- o porodzie, noworodku i karmieniu piersią
- co się dzieje w połogu
- czym są Baby Blues i depresja poporodowa
- jakie szczepienia chronią kobietę w ciąży i dziecko.

**Dbaj o siebie szczególnie, gdy jesteś w ciąży. Nie zapominaj o profilaktyce. Bądź w stałym kontakcie z lekarzem prowadzącym. Wybierz położną i korzystaj z jej pomocy.**

## Kalendarz 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:

- wejść na stronę [Akademia NFZ](#) [🔗](#)
- zaznaczyć wiek i płeć
- 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:

- zalecanych szczepieniach
- dodatkowych uprawnieniach
- badaniach prenatalnych.

## Przeczytaj także

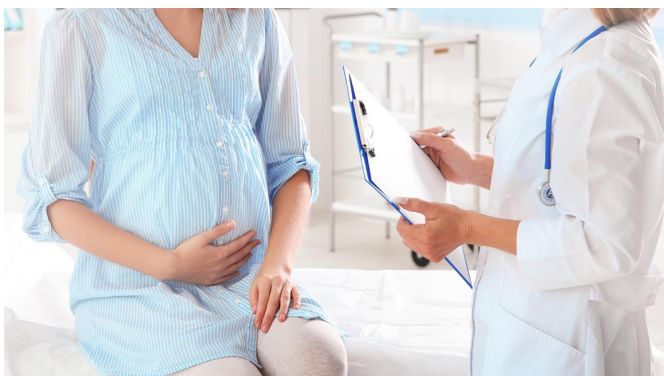


### **Czy w czasie ciąży można się szczepić?**

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



### **Opieka medyczna dla kobiet w ciąży**

Przepisy zawierają wiele ułatwień dla kobiet w ciąży i po porodzie. Warto o nich wiedzieć