Dużo zdrowia dla mamy

Data aktualizacji
2026-05-27

Bycie mamą to rola życia, która wymaga niespożytej energii. Dbanie o dzieci i dom, życie rodzinne i praca zawodowa – ten ogrom obowiązków może negatywnie odbić się, zarówno na zdrowiu psychicznym, jak i fizycznym kobiety. Dlatego najlepszym sposobem na okazanie uczuć mamie jest troska o jej zdrowie.

Zdrowy styl życia mamy

Wiele badań wskazuje, że tryb życia ma zdecydowanie większy wpływ na zdrowie człowieka niż geny. Niezwykle ważne są codzienne wybory, dotyczące tego, co jemy czy jak spędzamy wolny czas. Dlatego każda kobieta powinna pamiętać o najważniejszych zasadach zdrowego stylu życia, takich jak:

- zdrowa dieta
- aktywność fizyczna
- regularne badania profilaktyczne
- szczepienia ochronne
- odpowiednia ilości snu
- unikanie stresu
- rezygnacja z używek
- ochrona skóry przed nadmiernym promieniowaniem słonecznym.

Zachęć mamę do odwiedzenia strony internetowej **Diety NFZ**, gdzie znajdują się m.in. inspiracje do przygotowywania zdrowych i smacznych posiłków. Na portalu można skorzystać z bezpłatnych jadłospisów, opartych na zasadach diety DASH.

Badania, o których każda mama powinna pamiętać

Żeby zachować dobrą formę, trzeba regularnie monitorować swój stan zdrowia. Dzięki temu można zapobiegać wielu chorobom, szybko je wykryć i zatrzymać na wczesnym etapie lub wyleczyć. Dlatego nie tylko każda mama, ale każda kobieta powinna pamiętać o regularnych kontrolach swojego stanu zdrowia:

- raz w roku
    - kontrolna wizyta u ginekologa (bez skierowania)
    - konsultacja z lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) – zleci potrzebne badania profilaktyczne, np. krwi, moczu, zmierzy ciśnienie i skieruje do specjalistów, jeśli uzna to za konieczne
    - kontrolna wizyta u stomatologa – chore zęby są przyczyną wielu chorób

- raz w miesiącu wykonać samobadanie piersi.

Sprawdź, jakie badania, programy profilaktyczne są zalecane dla Twojej Mamy. Wejdźcie razem na stronę **Akademia NFZ**, zajrzyjcie do **kalendarza badań**. Wczesne wykrycie zmian pomaga w skutecznym leczeniu.

W kalendarzu badań można sprawdzić:

- z jakich badań kontrolnych warto skorzystać
- jakie szczepionki są zalecane
- do jakich specjalistów można pójść na kontrolne badania
- w których programach profilaktycznych warto wziąć udział.

Programy profilaktyczne skierowane do kobiet

Niektóre programy profilaktyczne są skierowane wyłącznie do kobiet. Wykrycie groźnych chorób na wczesnym etapie w wielu przypadkach daje duże szanse na wyleczenia i zmniejszenie ryzyka powikłań.

Profilaktyka raka piersi – mammografia

To program dla kobiet w wieku 45–74 lata, które spełniają jedno z kryteriów:

- nie miały wykonywanej mammografii w ciągu ostatnich dwóch lat (przy określaniu wieku należy wziąć pod uwagę rok urodzenia)
- zakończyły okres 5 lat od leczenia chirurgicznego raka piersi i pozostają w trakcie uzupełniającej hormonoterapii (HT) – zalecenie badania co 12 miesięcy
- zakończyły leczenie raka piersi i 5-letni proces monitorowania po zakończonym leczeniu – zalecenie badania co 12 miesięcy.

Dowiedz się więcej o **programie profilaktyki raka piersi**

Profilaktyka raka szyjki macicy

Program skierowany jest do kobiet w wieku od 25 do 64 lat.

Na czym polega badanie?

- Pierwszy etap to wykonanie testu HPV HR z genotypowaniem, który wykrywa DNA lub RNA wirusa brodawczaka ludzkiego (HPV) o wysokim ryzyku onkogennym w wymazie z szyjki macicy
- Jeśli wynik testu HPV HR jest dodatni (+), z tego samego pobranego materiału wykonuje się dodatkowo cytologię na podłożu płynnym (LBC).

Dowiedz się więcej o **programie profilaktyki raka szyjki macicy**

Do programu mammografii i cytologii można się zapisać poprzez centralną e-rejestrację.

Poznaj centralną e-rejestrację.

Program badań prenatalnych

W programie można wziąć udział niezależnie od wieku – przystępuje się w okresie ciąży odpowiednim dla danego etapu programu.

Dowiedz się więcej o **programie badań prenatalnych**

Pozostałe programy profilaktyczne, z których można skorzystać, aby lepiej chronić swoje zdrowie to:

Profilaktyka chorób układu krążenia CHuK

Profilaktyka raka jelita grubego - kolonoskopia

Profilaktyka chorób odtytoniowych, w tym przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POChP)

Program profilaktyki gruźlicy.

Przeczytaj także

Zdrowa kobieta

Dbasz o siebie, chcesz jak najdłużej być zdrowa. Pamiętaj o profilaktyce, regularnych badaniach, o swoim samopoczuciu i kontroli stanu zdrowia na każdym etapie życia

Gdy kobieta choruje

Niektóre choroby wynikają ze specyfiki płci, budowy ciała, organizmu kobiety. Są też schorzenia, na które kobiety statystycznie częściej chorują niż mężczyźni. Badaj się pod tym kątem, zwracaj uwagę na profilaktykę tych chorób

Jedz na zdrowie

Zdrowe jedzenie jest ważne w profilaktyce i w chorobie. Jak znaleźć odpowiedź, co jest najlepsze dla Ciebie?