

Jest takie powiedzenie: cieszyć się dobrym zdrowiem. Jak dużo jest w nim prawdy, wie każdy, kto tę radość stracił. Zwłaszcza jeżeli sam się do tego przyczynił. **Bo zdrowie bywa ulotne niczym balonik.** Dbając o siebie, zmniejszasz ryzyko, że je stracisz. Jak najszybciej wprowadź w życie kilka zasad, które pomogą Ci długo cieszyć się dobrą formą i dobrym samopoczuciem. Pamiętaj! Twoje zachowanie wpływa na zdrowie Twojego dziecka.

# Nie pozwól odlecieć swojemu szczęściu!

## **NIE UŻYWAJ TYTONIU, ALKOHOLU, NARKOTYKÓW I INNYCH SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH**

W każdej sytuacji będzie to z korzyścią dla Twojego zdrowia, ale w ciąży i podczas karmienia piersią to bezwzględna konieczność. Ryzykowne zachowania w tym okresie mogą niekorzystnie wpłynąć na zdrowie dziecka.

**CZY  
WIESZ,  
ŻE:**

**NIE MA BEZPIECZNEJ DAWKI ALKOHOLU**, którą może wypić ciążarna, ponieważ łożysko nie stanowi dla niego żadnej bariery. Każda wypita ilość alkoholu trafia również do krwi dziecka i może powodować uszkodzenia ośrodkowego układu nerwowego oraz wielu narządów.

W Polsce nawet 4 na 1000 dzieci rodzi się z Alkoholowym Zespołem Płodowym (FAS). FAS charakteryzuje się nieodwracalnymi zmianami fizycznymi i psychicznymi, które uniemożliwiają prawidłowy rozwój dziecka. Szacuje się, że dzieci z FASD (Spektrum Płodowych Zaburzeń Alkoholowych), czyli mających takie same jak przy FAS uszkodzenia ośrodkowego układu nerwowego, ale nieco mniej cech charakterystycznych w wyglądzie zewnętrznym, jest 5 razy więcej.

Dziecko w łonie PALĄCEJ styka się z ponad 4000 substancji toksycznych, z których aż 40 ma działanie rakotwórcze. Jeżeli nie palisz, ale przebywasz w zadymionym pomieszczeniu, narażasz siebie i dziecko – w dymie z tłącego się papierosa zawartość nikotyny jest aż 4 razy większa niż w dymie wdychanym przez palacza.

Aż 13% wszystkich PRZEDWCZESNYCH PORODÓW może być spowodowanych tym, że matka w czasie ciąży paliła. Dzieci urodzone przedwcześnie częściej chorują, również na choroby przewlekłe, osiągają gorsze wyniki w nauce oraz częściej występują u nich zaburzenia neurologiczne.

W czasie ciąży i karmienia piersią PRZYJMOWANIE LEKÓW należy każdorazowo konsultować z lekarzem.

Dzieci, które w okresie płodowym NARAŻONE BYŁY NA DZIAŁANIE NARKOTYKÓW, częściej niż dzieci matek nieużywających narkotyków, cierpią na zaburzenia koncentracji i uwagi, nadpobudliwość, zaburzenia snu. Mają również mniejszą zdolność uczenia się.

Kobiety przyjmujące SUBSTANCJE STYMULUJĄCE (kokainę, amfetaminę i jej pochodne) są narażone na poronienia, przedwczesne porody i odklejenie łożyska. Jest to związane ze wzrostem ciśnienia krwi i silnymi skurczami macicy.



## ZNAJDŹ CZAS NA CODZIENNĄ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ

Regularna aktywność fizyczna to jeden z podstawowych elementów zdrowego stylu życia. Codzienna dawka ruchu korzystnie wpłynie na zdrowie rozwijającego się dziecka, pomoże Ci przygotować się do aktywnego porodu i szybko wrócić po nim do formy.

**CZY  
WIESZ,  
ŻE:**

**REGULARNA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA** to niezbędna część pielęgnacji ciąży. Pomaga zwiększyć wydolność krążeniowo-oddechową, siłę mięśni i ruchomość stawów. Łagodzi i ogranicza dolegliwości ciążowe, zmniejsza ryzyko wystąpienia problemów zdrowotnych, w tym cukrzycy ciążowej.

**SPACER** to najczęściej wybierana przez ciężarne i najbezpieczniejsza forma ruchu. Pamiętaj o wygodnym obuwiu oraz ubraniu odpowiednim do warunków atmosferycznych – nie marznij, ale też staraj się nie przegrzewać. Idealnie byłoby, gdybyś spacerowała codziennie przez około 30 minut.

Przed rozpoczęciem ćwiczeń lub innej formy aktywności fizycznej powinnaś **SKONSULTOWAĆ SIĘ Z LEKARZEM GINEKOLOGIEM** w celu wykluczenia ewentualnych przeciwwskazań.



## ZADBAJ O ZDROWĄ DIETĘ

Prawidłowe odżywianie w czasie ciąży ma decydujący wpływ na rozwój płodowy dziecka. Również dla Ciebie ma niebagatelne znaczenie – zmniejsza ryzyko wystąpienia poważnych dolegliwości związanych z niedoborem minerałów oraz chorób, np. cukrzycy ciążowej. Pozwoli Ci też szybciej wrócić do formy po porodzie.

**CZY  
WIESZ,  
ŻE:**

W czasie ciąży znacznie wzrasta **ZAPOTRZEBOWANIE NA SKŁADNIKI ODŻYWCZE**. Nie oznacza to jednak, że trzeba jeść za dwoje. W pierwszym trymestrze zapotrzebowanie energetyczne nie zwiększa się wcale, w drugim zwiększa się o 300 kcal, a w trzecim – o 475 kcal w stosunku do zapotrzebowania sprzed ciąży. Oznacza to dodatkowo jeden mały posiłek dziennie.

W diecie kobiety ciężarnej powinny się znaleźć produkty, które pozwalają w pełni pokryć zwiększone zapotrzebowanie organizmu na **składniki odżywcze: KWAS FOLIOWY, ŻELAZO, WAPŃ i WITAMINĘ D3**. Niezależnie od diety zaleca się, aby kobieta planująca ciążę przyjmowała **suplement kwasu foliowego** i kontynuowała jego przyjmowanie w ciąży.

**KWASY OMEGA-3 DHA** to podstawowy budulec komórek mózgowych. Sprzyjają również osiągnięciu właściwej masy urodzeniowej i zmniejszają ryzyko przedwczesnego urodzenia dziecka. Kwasy te występują w tłustych rybach morskich, które należy spożywać 2 razy w tygodniu. Ryby morskie zawierają również duże ilości **WITAMINY D**, która ułatwia przyswajanie wapnia.



Nigdy nie jest za późno, żeby dokonać zmian.

**PROWADŹ ZDROWY STYL ŻYCIA I BĄDŹ NIEZALEŻNA!**

Więcej informacji znajdziesz na [WWW.ZDROWIEWCIAZY.PL](http://WWW.ZDROWIEWCIAZY.PL)



Institucja Realizująca:

Partnerzy Projektu:



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY IM. PROF. J. NOFERA