

Czy planujesz zajść w ciążę? Tych informacji nie chcesz przegapić.

Czy wiesz, że 3 miesiące przed zajściem w ciążę mają ogromne znaczenie dla zdrowia i rozwoju Twojego dziecka? A nawet dla następnego pokolenia? Ciekawi Cię, jak to działa i co możesz zrobić, aby dziecko w Twoim brzuchu rosło jak najsilniejsze i najzdrowsze?

Czytaj dalej lub sprawdź www.strakswangerworden.nl

Czy któryś z tych 10 punktów dotyczy Ciebie lub masz pytania?

Każda praktyka położnicza oferuje bezpłatną konsultację w ramach poradni życzeń dotyczących planowania dziecka. Podczas tej konsultacji położna omówi Twoją sytuację i udzieli spersonalizowanych porad, abyś Ty i Twoje przyszłe dziecko mieli jak najlepsze szanse na zdrowy i dobry start!



Sprawdź na stronie www.schapenkopjes.nl, aby znaleźć położną w Twojej okolicy i szybko umów się na wizytę.



Czy wiesz, że... zanim dowiesz się, że jesteś w ciąży, większość organów Twojego dziecka już się rozwija? Daj sobie i swojemu dziecku najlepsze szanse i zacznij na czas!



Czy planujesz zajść w ciążę?

Te 10 rzeczy musisz wiedzieć!

jong JGZ
groeit met je mee.





1. Dziedziczność

W wielu rodzinach występują choroby dziedziczne. Istnieje ryzyko, że przekażesz to swojemu dziecku. Czy w Twojej rodzinie tak jest, czy może tego nie wiesz i chciałbyś to zbadać? Omów to jeszcze przed zajściem w ciążę z lekarzem rodzinnym lub położną.



2. Poprzednie ciążę

Czy byłaś wcześniej w ciąży i wystąpiły wówczas problemy? W takim przypadku warto przed kolejną ciążą porozmawiać z lekarzem lub położną. Być może badania lub leczenie mogą zmniejszyć ryzyko powtórzenia się problemów.



3. Kwas foliowy

Przyjmij codziennie jedną tabletkę kwasu foliowego. Kwas foliowy przyczynia się do rozwoju mózgu i układu nerwowego Twojego dziecka. Zmniejsza ryzyko wystąpienia rozszczepu kręgosłupa, wad układu sercowo-naczyniowego, układu moczowego oraz niektórych rodzajów nowotworów u dzieci. Twoje ciało samo nie wytwarza kwasu foliowego. Ponieważ często nie wiesz dokładnie, kiedy zajdziesz w ciążę, ważne jest, aby zacząć zażywać kwas foliowy na 4 tygodnie przed próbą zajścia w ciążę. Jest dostępny w drogerii/aptece.



4. Karmienie

Zdrowe odżywianie jest ważne, ponieważ Twoje dziecko potrzebuje dobrych składników odżywczych. Staraj się zmienić swoją dietę jeszcze przed ciążą, aby przygotować Twoje ciało w jak najlepszy sposób. Uważaj na spożywanie surowych produktów (takich jak jajka, mięso, ser itp.). Infekcje, które mogą powstać w wyniku tego, mogą być niebezpieczne dla Twojego dziecka. Nawet jeśli te infekcje wystąpią tuż przed ciążą.

Więcej informacji na temat żywienia znajdziesz na stronie internetowej Centrum Żywienia.



5. Waga

Zdrowa waga zwiększa szanse na zdrowe dziecko. Czy masz wysokie BMI? W takim przypadku ryzyko zatrucia ciążowego, cukrzycy ciążowej i zaburzeń wzrostu jest większe. Przy zbyt niskim BMI istnieje większe ryzyko poronienia, przedwczesnego porodu i opóźnienia wzrostu. W obu przypadkach zajście w ciążę może zająć więcej czasu. Czy chcesz pracować nad osiągnięciem zdrowej wagi, aby zmniejszyć te ryzyka? Umów się na wizytę u swojego lekarza rodzinnego lub dietetyka.



6. Palenie

Unikanie palenia przed ciążą i w jej trakcie pozytywnie wpływa na rozwój mózgu i wzrost dziecka. To również zmniejsza ryzyko nadwagi lub problemów behawioralnych u dzieci w przyszłości. Kobiety i mężczyźni, którzy palą, są mniej płodni, co może wydłużyć czas potrzebny na zajście w ciążę. Palenie lub przebywanie w dymie papierosowym powoduje, że do dziecka docierają szkodliwe substancje. Ryzyko poronienia, ciąży pozamacicznej oraz wrodzonych wad, takich jak rozszczep wargi, stopa końsko-szpotała czy wady serca, jest większe.



Zeskanuj kod QR, aby uzyskać więcej informacji.



7. Alkohol i narkotyki

Alkohol powoduje obniżoną płodność u mężczyzn i kobiet. Może również uszkodzić komórki jajowe i plemniki. Alkohol zwiększa ryzyko poronienia i wad wrodzonych. Im więcej alkoholu, tym większe ryzyko problemów.

Narkotyki również są szkodliwe dla Twojej ciąży, zdrowia oraz rozwoju Twojego dziecka. Mężczyźni, którzy używają narkotyków, mogą stać się impotentni. Jeśli zażywasz narkotyki, takie jak kokaina, cannabis, opiaty czy amfetamina, kluczowe jest, aby zaprzestać ich używania.



Więcej informacji? Zeskanuj kod QR.



8. Stres

Problemy i napięcia są częścią życia. Na przykład z powodu poważnie chorego członka rodziny, kłótni z partnerem lub problemów finansowych. Zbyt duży stres nie jest dobry. Może to na przykład prowadzić do zbyt wysokiego ciśnienia krwi, co może być niebezpieczne zarówno dla Ciebie, jak i dla Twojego dziecka. Szukaj pomocy. Porozmawiaj z zaufanym przyjacielem lub członkiem rodziny. Lub skontaktuj się ze swoim lekarzem rodzinnym, który może Cię również skierować do pracownika socjalnego lub psychologa.



9. Ryzyka w domu lub w pracy

Ciężka praca fizyczna, kontakt z niebezpiecznymi substancjami, praca zmianowa, duże obciążenie pracą, hałas i promieniowanie mogą wpływać na Twoją płodność i ciążę. Porozmawiaj o tym z lekarzem medycyny pracy, jeszcze zanim zajdziesz w ciążę. Wszystko, co z nimi omówisz, objęte jest tajemnicą zawodową. Pracodawcy są zobowiązani do ochrony zdrowia i bezpieczeństwa pracowników oraz ich nienarodzonego dziecka.



10. Leki i choroby

Kiedy jesteś chory, często jesteś zależny od leków. Niektóre leki mogą wiązać się z ryzykiem dla płodności, ciąży lub nienarodzonego dziecka. Dlatego poinformuj swojego lekarza i/lub farmaceutę o swoich planach dotyczących posiadania dzieci. Nigdy nie przerywaj stosowania leków na własną rękę. Sama choroba może również wpłynąć na ciążę lub Twoje dziecko. Omów swoje plany dotyczące posiadania dzieci z lekarzem prowadzącym, aby Twoja ciąża była jak najbardziej bezpieczna dla Ciebie i Twojego dziecka.



Sprawdź, jak wyglądają Twoje postępy w ramach „10 kroków do zdrowego zajścia w ciążę”?

Zeskanuj kod QR i wypełnij narzędzie do oceny gotowości do ciąży.