

## **Jak zadbać o zdrowie mojego przyszłego dziecka, czyli jakie działania należy podjąć, gdy planuje się ciążę**

**Nie płeć, nie kolor włosów czy oczu, ale zdrowie malucha jest dla rodziców najważniejsze. To ono spędza sen z powiek przyszłym i obecnym mamom. Dobre przygotowanie się do ciąży może przynieść poczucie kontroli i zniwelować niepotrzebny stres. Co może zrobić kobieta, aby zadbać o zdrowie przyszłego syna czy córki? Kiedy podjąć takie działania? I w końcu, na czym te działania mają polegać? Na te pytania odpowiadają eksperci programu Zdrowa ONA dr n. med. Ewa Mierzejewska z Instytutu Matki i Dziecka w Warszawie oraz dr n. med. Grzegorz Południewski.**

### **Po pierwsze badania!**

*Przede wszystkim kobieta powinna wykonać badania, które wynikają z naturalnej opieki ginekologicznej. Mam tu na myśli przede wszystkim cytologię, której wykonanie w trakcie ciąży nie jest wskazane. Poza nią należy pamiętać o badaniu grupy krwi, które jest istotne z punktu widzenia potencjalnego konfliktu serologicznego oraz tych dotyczących infekcji: toksoplazmozy, cytomegalii czy wirusowego zapalenia wątroby. Przed tą ostatnią warto się również zaszczepić. Już jako podstawowe badanie lekarze wykonują USG narządów rodnych. Warto je również zrobić, aby upewnić się, że nie ma zmian w piersiach. W czasie ciąży i laktacji nie będzie można tego wykonać – mówi ginekolog i położnik dr n. med. Grzegorz Południewski, ekspert programu „Zdrowa ONA”.*



### **Jeżeli na coś chorujesz...**

Kobieta przygotowująca się do ciąży powinna podczas wizyty u ginekologa powiedzieć zarówno o przebytych jak i obecnych chorobach oraz przyjmowanych lekach. Co warto ze sobą zabrać na wizytę?

- Dokumentację medyczną (w tym wypisy ze szpitala)
- Informacje o przyjmowanych lekach
- Informacje o wykonanych w ostatnim czasie badaniach

Kobiety, które cierpią na przewlekłe choroby, takie jak padaczka, cukrzyca, astma czy nadciśnienie tętnicze, powinny poinformować lekarza o planach dotyczących ciąży najwcześniej jak to możliwe. W większości przypadków nie będzie przeciwwskazań do urodzenia dziecka, ale ginekolog może na przykład zalecić, by poczekać z poczęciem do momentu ustabilizowania się choroby i osiągnięcia równowagi w organizmie. W czasie ciąży konieczne będzie również dopasowanie leków, które nie będą zagrazać dla płodu. Być może zajdzie konieczność ich zmiany na inne.

### **Pamiętaj o ruchu!**

Myśl o dziecku powinna iść w parze z troską o swoją kondycję fizyczną. Oczywiście jeśli kobieta z pasją, na co dzień, uprawia jakikolwiek sport, to nie ma o co się martwić. Problem zaczyna się wówczas, gdy wskaźnik na wadze jest niepokojąco wysoki.

**Dr n. med. Grzegorz Południewski radzi** - *Nie wolno podejmować radykalnych kroków, ale stopniowo, zwiększając wysiłek fizyczny, a szczególnie rezygnując z kalorycznych potraw zrzucić zbędne kilogramy. Zarówno znaczny nadmiar wagi, jak i nadmierne odchudzanie zmniejszają szansę na zajście w ciążę. Każda kobieta powinna indywidualnie dopasować aktywność fizyczną do własnych preferencji. Dla jednych będzie*

*to bieganie, dla drugich jazda na rowerze – nie ma to znaczenia. Jeśli brakuje motywacji warto poprosić partnera o wspólne ćwiczenia. Poza spadkiem kilogramów i lepszym samopoczuciem ciało będzie lepiej przygotowane na ciążę i towarzyszące jej dodatkowe kilogramy.*

### **Co z odżywianiem?**

Zbilansowana dieta bogata w wartości odżywcze pochodzące z warzyw i owoców to podstawa dla kobiety przygotowującej się do ciąży. Lekarze uczulają, alby unikać obfitych i tłustych posiłków nie mówiąc już o fast food'ach.

Warto samodzielnie przygotowywać posiłki ze szczególnym uwzględnieniem warzyw liściastych, takich jak szpinak, kapusta, sałata, kalafior czy szparagi. To one zawierają kwas foliowy niezbędny dla prawidłowego rozwoju przyszłego dziecka.

W czasie ciąży, ale również w okresie przygotowania do niej konieczne jest zrezygnowanie z używek, takich jak kawa, mocna herbata oraz alkohol. Kofeina działa moczopędnie i wypłukuje niektóre witamin, jak wapń i magnez, utrudnia również wchłanianie żelaza. Ponadto spożywana w dużych ilościach może zwiększać ryzyko poronienia.

*Warto pamiętać również o witaminach. Najważniejszą z nich, potrzebną dla kobiet przygotowujących się do ciąży jest wspomniany kwas foliowy, który chroni przed powstawaniem wad cewy nerwowej. By dostarczyć do organizmu właściwe ilości tego cennego elementu nie wystarczy sama dieta. Konieczne jest codzienne stosowanie preparatów zawierających 0,4 mg kwasu foliowego – mówi dr Ewa Mierzejewska z Instytutu Matki i Dziecka w Warszawie, ekspert programu „Zdrowa ONA”.*

