

# ZE ZDROWIEM

NR 18

MAGAZYN

## Ciąża i okres okołoporodowy



Ciąża, poród,  
połóg

Jak dbać  
o siebie i dziecko

**NFZ**

Ministerstwo  
Zdrowia

---

Jakie masz  
prawa w ciąży

Ginekolog  
i położna

## SŁOWNICZEK

**Badania prenatalne** – badania medyczne w trakcie ciąży, które oceniają rozwój płodu i pozwalają na wczesne wykrywanie wad wrodzonych, genetycznych (np. zespół Downa) i chorób. Umożliwia to przygotowanie rodziców i planowanie terapii, nawet w okresie płodowym.

**Konflikt serologiczny** – niezgodność grup krwi między kobietą w ciąży a płodem. Zwykle dotyczy grup Rh- u matki i Rh+ u dziecka.

**KTG – kardiokografia** – badanie, które monitoruje w nieinwazyjny sposób jednocześnie czynność serca płodu i skurcze macicy. Pozwala oceniać stan dziecka przed i w trakcie porodu.

**Laktacja** – wydzielanie mleka matki, pojawia się po porodzie i trwa przez okres karmienia piersią.

**Neonatolog** – lekarz specjalista, który zajmuje się profilaktyką, diagnozowaniem i leczeniem schorzeń u noworodków, czyli dzieci od urodzenia do pierwszego miesiąca życia i niemowlętami (do 1 roku). Szczególnie jeśli są to wcześniaki, dzieci chore, urodzone z wadami.

**Perinatalna (okołoporodowa) opieka** – działania związane z opieką nad kobietą i dzieckiem podczas ciąży, porodu i płożu oraz z wczesnym wykrywaniem i leczeniem zagrożeń (patrz str. 12). Obejmuje również planowanie rodziny, opiekę nad dzieckiem do pierwszego roku życia.

**Perinatologia** – dziedzina medycyny, która zajmuje się kobietą ciężarną, płodem i noworodkiem, ich fizjologią, diagnostyką i leczeniem schorzeń. Zwana jest medycyną matczyno-płodową. Jest podspecjalnością położnictwa.

**Położ** – okres około 6 tygodni bezpośrednio po porodzie, kiedy w organizmie kobiety cofają się zmiany spowodowane ciążą i porodem.

**Siara** – gęsta, żółta wydzielina, która zaczyna powstawać w gruczołach mlekowych około 20. tygodnia ciąży. Jest pierwszym i najlepszym pokarmem noworodka, odżywczym, bogatym w przeciwciała i w składniki chroniące dziecko przed infekcjami.

**Skala Apgar** – sposób oceny stanu noworodka w skali od 1 do 10 punktów zaraz po porodzie w 1., 3., 5. i 10. minucie życia. Położna lub lekarz ocenia czynność serca, oddech, napięcie mięśniowe, kolor skóry oraz odruchy dziecka.



### Moje Zdrowie

Skorzystaj z bezpłatnych badań diagnostycznych.

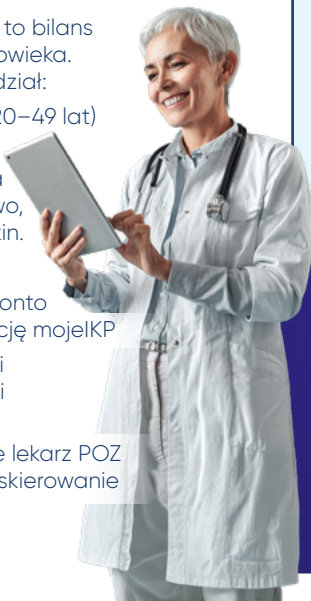
Program Moje Zdrowie to bilans zdrowia dorosłego człowieka. Możesz wziąć w nim udział:

- co 5 lat (jeśli masz 20–49 lat)
- co 3 lata (jeśli masz 50 i więcej lat). Lata liczone są rocznikowo, a nie od daty urodzin.

#### Wypełnij ankietę:

- przez Internetowe Konto Pacjenta lub aplikację mojejKP
- w swojej przychodni podstawowej opieki zdrowotnej (POZ).

Wskazany przez Ciebie lekarz POZ wystawi odpowiednie skierowanie na badania.



Internetowe Konto Pacjenta

czy **mojejkp**

Możesz korzystać z dwóch bezpłatnych aplikacji Ministerstwa Zdrowia:



#### Internetowego Konta Pacjenta (IKP),

na które logujesz się przez stronę [pacjent.gov.pl](http://pacjent.gov.pl)



**mojejKP**, aplikację którą instalujesz na telefonie komórkowym.

#### Telefoniczna Informacja Pacjenta –

czynna 24 godziny przez 7 dni w tygodniu.



Telefoniczna Informacja Pacjenta  
**800 190 590**

#### Dowiedz się:

- gdzie jest najbliższa placówka medyczna
- gdzie jest najbliższa apteka
- z jakich programów profilaktycznych NFZ skorzystać.

# Spis treści

- 04** Zanim zajdziesz w ciążę
- 05** Masz szczególne uprawnienia w trakcie ciąży i porodu
- 06** Ginekolog położnik
- 06** Położna – jej rola w życiu kobiety
- 08** W ciąży zmieniasz się – to normalne!
- 09** Opieka okołoporodowa (perinatalna)
- 10** Badania prenatalne
- 10** Jedzenie jest ważne
- 12** Co powinno Cię zaniepokoić – patologie ciąży
- 14** Jesteś na świecie!
- 16** Pokarm mamy jest najlepszy
- 17** Baby blues, depresja poporodowa
- 18** Kiedy trzeba zbyt szybko się pożegnać
- 19** Szczepienia a ciąża

## Szanowni Państwo,

zależy nam na jakości i dostępności świadczeń. Równie ważne jest rzetelne informowanie pacjentów o ich uprawnieniach i o profilaktyce. Realizujemy to zadanie m.in. poprzez wydawanie magazynu NFZ „Ze Zdrowiem” – praktycznego przewodnika po systemie zdrowia i zasadach zdrowego życia.

W 18 numerze mówimy o ciąży i opiece okołoporodowej. Magazyn jest skierowany zarówno do przyszłych mam, jak i ojców oraz bliskich im osób. Podkreślamy, jak ważne jest, aby mama nie była sama zarówno w okresie oczekiwania na dziecko, jak i w porodu. Jest to czas wielu emocji i przemian w ciele i w psychice kobiety. Przyszła mama może mieć skrajne uczucia, a pierwszy okres po porodzie bywa czasem niepokoju, stresu i lęku o dziecko, a nawet depresji. Potrzeba jej pomocy i uważności najbliższych.

Przedstawiamy między innymi szczególne uprawnienia medyczne dla kobiet w ciąży i porodu. Opisujemy ważną rolę położnej, która może być przewodniczką dla Was w tym wyjątkowym czasie. Zachęcamy do dbania o siebie, stałego kontaktu z lekarzem ginekologiem położnikiem.

Pamiętajcie o badaniach i profilaktyce zdrowotnej na każdym etapie życia. Pomaga w tym kalendarz badań na portalu Akademia NFZ. Znajdziecie w nim również zalecenia dla kobiet w ciąży.

Dbajcie o siebie i bądźcie blisko, zwłaszcza w tym specjalnym czasie oczekiwania i witania nowego człowieka. Zapraszamy do lektury.

Z wyrazami szacunku  
Redakcja „Ze Zdrowiem”  
Centrala NFZ

# Zanim zajdziesz w ciążę

Jeśli planujesz ciążę, sprawdź stan swojego zdrowia. Na tym etapie możesz wybrać lekarza ginekologa położnika, który będzie się Tobą opiekował. Poproś o kontrolne badania.

**Ginekolog może zlecić ci np.:** • cytologię • USG piersi i narządu rodowego • morfologię krwi.

## Możesz przygotować się poprzez inne zachowania:

- zacznij przyjmować kwas foliowy – jeśli lekarz Ci zaleci
- sprawdź stan uzębienia – próchnica i ogniska zapalne u mamy szkodzą też dziecku
- zacznij się właściwie odżywiać – str. 10
- zrezygnuj z alkoholu, energetyków
- ogranicz picie kawy i mocnej herbaty
- nie pal i unikaj zadymionych pomieszczeń
- bądź aktywna fizycznie – to m.in. przygotowuje do ciąży i porodu. Zapytaj lekarza, jaka aktywność jest najlepsza dla Ciebie.
- sprawdź stan Twoich szczepień i doszczep się w odpowiednim czasie – str. 19
- unikaj stresu
- sprawdź u lekarza, jakie leki musisz odstawić lub zamienić, które nie są wskazane, a z czego jeszcze powinnaś zrezygnować.

## Co świadczy, że prawdopodobnie zaszłaś w ciążę?

Brak miesiączki jest najbardziej wiarygodną i najwcześniejszą oznaką zajścia w ciążę – jeśli miesiączkujesz regularnie i nie ma innych powodów jej zatrzymania.

## Twój stan potwierdzi lekarz i oceni wiek ciąży oraz prawdopodobny termin porodu.

Możesz także mieć obolałe piersi, mdłości, odczuwać zmęczenie i symptomy podobne do przeziębienia. Twój apetyt może się zwiększyć lub zmniejszyć. Niektóre zapachy mogą Cię drażnić.



Sprawdź, jakie uprawnienia przysługują Ci w ramach ustawy o wsparciu kobiet w ciąży i rodzin „Za życiem”:



Poznaj uprawnienia szczególnie:



Może się zdarzyć, że w dniu, w którym się zgłosisz, szpital lub przychodnia nie może Cię przyjąć. Powinnaś wtedy zostać przyjęta w najszybszym możliwym terminie.



# Twoje uprawnienia w trakcie ciąży i porodu

Jeśli masz stwierdzoną ciążę, nabywasz szczególne prawa, a niektóre z nich będziesz miała też w okresie porodu. Korzystasz z bezpłatnej opieki zdrowotnej nawet wtedy, gdy nie jesteś ubezpieczona. Wystarczy, że spełniasz 3 warunki:

- masz dokumenty, które potwierdzają, że jesteś w ciąży lub w okresie porodu
- masz dokumenty, które potwierdzają, Twoje polskie obywatelstwo
- mieszkasz na stałe w Polsce.

**Aby korzystać z uprawnień do opieki okołoporodowej, potrzebujesz karty ciąży, którą zakłada lekarz ginekolog, a później odpisu skróconego aktu urodzenia Twojego dziecka z Urzędu Stanu Cywilnego. Okres porodu rozpoczyna się po porodzie i trwa 6 tygodni.**

**Kobieta w okresie ciąży ma prawo do korzystania poza kolejnością:**

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

**W okresie ciąży i porodu masz prawo do:**

- diagnostyki prenatalnej
- świadczeń opieki zdrowotnej z zakresu ambulatoryjnej opieki specjalistycznej i leczenia szpitalnego
- wsparcia psychologicznego
- edukacji przedporodowej realizowanej przez położną podstawowej opieki zdrowotnej
- poradnictwa laktacyjnego, ze szczególnym uwzględnieniem sytuacji, kiedy jesteś matką dziecka urodzonego: przed ukończeniem 37. tygodnia ciąży lub z masą urodzeniową poniżej 2500 g.

Jeśli masz cukrzycę typu I, w okresie ciąży przysługuje Ci prawo do bezpłatnych 10 zestawów infuzyjnych (wkluczyć do pompy insulinowej – do limitu finansowania. Jeżeli cena jest wyższa niż określony limit – dopłacisz różnicę.

**Do 42. dnia po porodzie masz prawo do:**

- korzystania ze świadczeń opieki zdrowotnej bez względu na to, czy jesteś ubezpieczona, czy nie, jeśli masz obywatelstwo polskie i mieszkasz w Polsce
- opieki okołoporodowej zgodnej z najnowszymi standardami
- dodatkowych materiałów stomatologicznych i leczenia kanałowego wszystkich zębów.

**Twoje prawa**

Lekarzom i położnym nie wolno podejmować decyzji bez uwzględnienia zdania pacjentki. Masz prawo:

- do poszanowania intymności i godności. Przy wykonywaniu zabiegów może być obecna wyłącznie osoba, która je wykonuje. Obecność innych osób zależy od Twojej zgody
- do obecności dowolnie przez siebie wybranej bliskiej osoby podczas udzielania świadczeń medycznych (również w trakcie porodu)
- do pełnej informacji o przebiegu ciąży, porodu i porodu, stosowanych procedurach medycznych i ich konsekwencjach – taką informację, w sposób jasny i przystępny, powinni przekazać lekarz lub położne
- do odmowy poddania się określonej procedurze lub zabiegowi. Jeśli masz zdecydować o zastosowaniu metody, zgoda na zabieg albo na zastosowanie metody leczenia lub diagnostyki, która stwarza podwyższone ryzyko dla Ciebie lub dziecka, musi zostać wyrażona na piśmie.

# Ginekolog

# położnik

**G**inekologia zajmuje się diagnozowaniem, leczeniem i zapobieganiem chorobom narządów rozrodczych kobiet, edukacją na temat higieny od dojrzewania do wieku pomenopauzalnego. Położnictwo obejmuje również opiekę okołoporodową. Wielu lekarzy specjalizuje się zarówno w położnictwie, jak i w ginekologii.

Od okresu dojrzewania raz w roku powinnaś zgłaszać się do lekarza ginekologa na kontrolne badania, nawet jeśli nic Ci nie dolega. Nie musisz mieć skierowania i możesz wybrać dowolnego lekarza. Podczas ciąży będziesz się częściej spotykała z lekarzem.

Jeśli podejrzewasz ciążę, jak najszybciej skontaktuj się z wybranym przez Ciebie lekarzem położnikiem. Nie później niż w 7-8 tygodniu od ustania miesiączki. Lekarz będzie prowadził Twoją ciążę aż do porodu i skontroluje Twój stan zdrowia podczas porodu.

Położnictwo dotyczy wszystkich aspektów ciąży. Ginekolog położnik zajmuje się opieką prenatalną, przyjmowaniem porodu, opieką okołoporodową. Może też pomóc w zafixacji w ciążę, zlecając odpowiednie badania i terapie. Diagnostyka i leczy powikłania ciąży i zagrożenia płodu. Może zalecić poród przez cesarskie cięcie.

## Położna – jej rola w życiu kobiety

Położna jest częścią zespołu medycznego, nie podlega bezpośrednio lekarzowi. Jest członkiem zespołu terapeutycznego. Świadczy pomoc położniczo-ginekologiczną kobietom w każdym wieku. Szczególnie znana jest jej pomoc w okresie ciąży, porodu i laktacji.

Dowiedz się  
jak możesz  
wybrać położną:

[www.nfz.gov.pl](http://www.nfz.gov.pl)



Położna zajmuje się profilaktyką chorób kobiecych i patologii położniczych, edukacją w zakresie szczepień, przygotowania do porodu, zapobiegania chorobom przenoszonym drogą płciową. Opiekuje się kobietami po przebytej operacji ginekologicznej, onkologicznej. Zachęca do regularnych badań profilaktycznych: cytologii, samobadania piersi, USG piersi, mammografii, czy profilaktycznego USG narządów rodnych. Jeśli ma umowę z NFZ, może wykonać także cytologię. Wizytę możesz umówić w swojej przychodni POZ lub gabinecie położnej POZ.

**Gdy jesteś w ciąży – jak najszybciej wybierz i skontaktuj się z położną. Będzie się Tobą opiekowała w ciąży i w porożu. Zadba także o dziecko do drugiego miesiąca życia. Pomoże Ci w karmieniu.**

## **Zadania położnej POZ obejmują kompleksową pielęgnacyjną opiekę położniczo-neonatologiczno-ginekologiczną, w tym:**

- edukację na temat planowania rodziny
- opiekę nad kobietą od 21. tygodnia ciąży do porodu, badania KTG i USG
- opiekę nad kobietą, noworodkiem i niemowlęciem do ukończenia 2. miesiąca życia – wizyty patronażowe
- konsultacje laktacyjne, wsparcie w problemach z karmieniem
- opiekę w chorobach ginekologicznych, po operacji ginekologicznej lub onkologiczno-ginekologicznej do całkowitego zagojenia się rany pooperacyjnej – potrzebujesz skierowania ze szpitala
- zastrzyki i zabiegi zlecone przez lekarzy w gabinecie położnej i w domu pacjenta
- pobieranie materiału z szyjki macicy do przesiewowego badania cytologicznego w ramach Programu profilaktyki raka szyjki macicy, o ile ma umowę z NFZ
- opiekę nad kobietą w każdym okresie jej życia.

## **Opieka położnej podczas ciąży**

Kobieta ciężarna ma prawo do bezpłatnej opieki okołoporodowej od 21. tygodnia ciąży oraz w porożu – do 8. tygodnia życia dziecka. Niezależnie od opieki lekarza czy zajęć w tzw. „szkole rodzenia”.

Położna POZ zapewni Ci edukację przedporodową:

- od 21. do 31. tygodnia ciąży – 1 raz w tygodniu, maksymalnie 10 wizyt
- od 32. tygodnia ciąży – 2 razy w tygodniu, maksymalnie 16 wizyt.

**W ciąży możesz mieć 26 spotkań z położną POZ, w dogodnych dla obu terminach. Położna pracuje od poniedziałku do piątku od 8:00 do 18:00.**

## **Wizyty patronażowe**

Wizyty patronażowe mają na celu monitorowanie stanu zdrowia matki i noworodka, ocenę rozwoju dziecka. Do 2 miesięcy życia dziecka położna POZ jest zobowiązana do 4–6 wizyt patronażowych. Pierwsza z nich odbywa się nie później niż 48 godzin po opuszczeniu szpitala przez matkę i dziecko.

Opieka nad noworodkiem lub niemowlęciem obejmuje m.in. obserwację stanu skóry, błon śluzowych, pępka, wydaliny, wydzielin, rozwoju psychoruchowego, funkcjonowania narządów zmysłów. Położna edukuje rodziców na temat pielęgnacji noworodka, karmienia piersią, laktacji, badań profilaktycznych, opieki medycznej i socjalnej, laktacji.

Po zakończeniu wizyt patronażowych położna przekazuje opiekę nad niemowlęciem pielęgniarce podstawowej opieki zdrowotnej (POZ). Nadal jednak opiekuje się mamą, której udziela wsparcia w zakresie karmienia piersią.



**Ciąża jest naturalnym stanem fizjologicznym, choć powoduje wiele zmian w ciele i psychice kobiety. Będziesz miała większe zapotrzebowanie na składniki mineralne, zmienia się Twoja gospodarka hormonalna. Pojawić się mogą też dolegliwości.**

# W ciąży

zmieniasz się –  
to normalne!



## Ciąża

Gdy następuje zapłodnienie, komórka jajowa przemieszcza się przez jajowód do jamy macicy i zagnieżdża się w błonie śluzowej. To umożliwia rozwój zarodka, który przemieszcza się do jamy macicy, gdzie dalej rozwija się płód. Poprzez łożysko, które tworzy się w organizmie kobiety wraz z pępowiną, dziecko jest połączone z matką przez cały okres ciąży. W ten sposób może się odżywiać i rozwijać. Łožysko zaczyna powstawać od około 10 dnia po zapłodnieniu. Zostaje wydalone z ciała kobiety po urodzeniu dziecka.

## Pierwsze oznaki ciąży i wizyta u lekarza

Jeśli miesiączkujesz regularnie, to najwcześniejszą i najbardziej wiarygodną oznaką ciąży jest brak okresu. Możesz też mieć obolałe i napięte piersi, odczuwać zmęczenie i objawy podobne do przeziębienia, mieć mdłości. Apetyt może Ci się zmniejszyć lub zwiększyć, możesz być wrażliwa na niektóre zapachy.

## Ciąża dzieli się na trzy trymestry.

- **I trymestr** – od 1. do 13. tygodnia ciąży – rozwijają się główne narządy płodu, następują zmiany hormonalne, możesz odczuwać mdłości.
- **II trymestr** – od 14. do 27. tygodnia – dziecko rośnie, jest bardziej ruchliwe.
- **III trymestr** – od 28. tygodnia do porodu, który odbywa się około 40. tygodnia – dziecko przybiera na wadze, rodzice przygotowują się do porodu.

Idź do lekarza ginekologa, gdy podejrzewasz, że jesteś w ciąży, najlepiej przed upływem 8. tygodnia – czyli około 3 tygodnie po spodziewanej miesiączce. Lekarz przeprowadzi z Tobą wywiad o chorobach i obciążeniach genetycznych w rodzinie Twojej i ojca dziecka. Zapyta Cię o choroby

przewlekłe, przyjmowane leki, zabiegi chirurgiczne, poprzednie ciążę (jeżeli miałas), datę ostatniej miesiączki. Ginekolog zleci Ci odpowiednie badania. Pierwsze USG pozwoli ocenić rozwój płodu, jego wiek i przybliżony termin porodu. Będziesz miała cytologię, dostaniesz skierowanie na badania krwi i moczu.

## Zmieniasz się

W kolejnych etapach ciąży będziesz odczuwała różne zmiany, jak np.:

- piersi się powiększają, są wrażliwe i napięte, może pojawić się mleko zwane siarą, zmienia się kolor sutków, pępka
- odczuwasz ruchy dziecka
- rosnący brzuch może powodować niedo-  
godności – ból z powodu naciągania skóry, mogą pojawić się zaparcia, skurcze, zgaga
- mogą się pojawiać infekcje dróg moczowych
- możesz mieć mdłości i wymioty, które zwykle pojawiają się od 4–6 tygodnia ciąży, a ustępują około 14 tygodnia
- masz zachcianki kulinarne, a niektóre potrawy przestają Ci smakować
- rośnie Twoja waga – w ciąży zazwyczaj kobieta przybiera około 10 kg
- jesteś zmęczona, a nawet wyczerpana
- masz zatłakany nos – obrzęk błon śluzowych nosa, krwawienie z nosa i dziąseł podczas mycia zębów
- pojawia się obrzęk nóg i stóp, które puchną zwłaszcza pod koniec ciąży
- masz trudności ze snem, zawroty głowy od leżenia na plecach
- możesz mieć przebarwienia lub rozstępy na skórze, żyłaki i hemoroidy, odczuwać ból pleców, zwłaszcza w odcinku lędźwiowym
- pod koniec ciąży możesz odczuwać kołatanie serca i odczuwać duszności. Niedogodności mijają po porodzie, a organizm stabilizuje się w okresie połogu.

## Opieka okołoporodowa (perinatalna)

Opieka perinatalna, czyli okołoporodowa – wielodyscyplinarne działanie, którego celem jest zapewnienie opieki medycznej i dbałość o rozwój płodu i noworodka do pierwszego roku życia. Mieści się tutaj promocja zdrowia, planowanie rodziny, opieka przedkoncepcyjna, wykrywanie zagrożeń dla matki i płodu oraz opieka medyczna w czasie ciąży, porodu i połogu. Opieką zajmują się lekarze perinatolodzy, neonatolodzy i wykwalifikowane położne.

### Nowe uprawnienia

Nowe rozporządzenie wprowadza zmiany w opiece okołoporodowej wchodzi w życie od maja 2026 roku. Rozporządzenie między innymi zwraca uwagę na podmiotowe traktowanie kobiet rodzących, współpracę z personelem medycznym i respektowanie praw pacjenta. Zapewnia także jednolity sposób postępowania wobec kobiety w okresie okołoporodowym i jej dziecka bez względu na miejsce zamieszkania. Zwiększa też rolę położnej.

Zmiany w rozporządzeniu w sprawie standardu organizacyjnego opieki okołoporodowej, wchodzi w życie po 6 miesiącach od dnia ogłoszenia 6.11.2025.



# Badania prenatalne

Potrzebujesz skierowania od lekarza prowadzącego ciążę.



Badania prenatalne to testy i procedury medyczne przeprowadzane w trakcie ciąży, które pomagają monitorować zdrowie matki oraz rozwój dziecka. Pozwalają w czasie ciąży wykryć poważne wady płodu, rozpoznać je we wczesnym okresie ciąży (I i II trymestr). Niektóre z nich można zacząć leczyć jeszcze w czasie ciąży albo natychmiast po porodzie.

Badania prenatalne umożliwiają rozpoznanie m.in. zespołów: Downa, Turnera, Edwardsa, Klinefeltera oraz fenylketonurii, hemofilii, mukowiscydozy, wrodzonej łamliwości kości, rdzeniowego zaniku mięśni, dystrofii mięśniowej.

## Są dwie grupy badań prenatalnych:

- nieinwazyjne (np. USG, testy z krwi)
- inwazyjne (np. pobiera się płyn owodniowy lub fragmenty tkanek płodu do analizy)

## Aby przejść badania genetyczne, musisz spełniać co najmniej jedno z poniższych kryteriów:

- w Twojej poprzedniej ciąży wystąpiła aberracja (odchylenie od normy) chromosomowa płodu lub dziecka
- stwierdzono wystąpienie strukturalnych aberracji chromosomowych u Ciebie lub u ojca dziecka
- stwierdzono znacznie zwiększone ryzyko urodzenia dziecka dotkniętego chorobą uwarunkowaną monogenowo lub wieloczynnikową
- miałas w czasie ciąży nieprawidłowy wynik badania USG lub badań biochemicznych
- wskazujących na zwiększone ryzyko aberracji chromosomowej lub wady płodu.

przeczytaj więcej o programie:



# Jedzenie jest ważne

Jedzenie ma wpływ na prawidłowy przebieg ciąży, rozwój dziecka w okresie płodowym i na jego późniejszy stan zdrowia. Także wtedy, gdy będziesz dorosłym człowiekiem. Poza tym wpływa na prawidłową laktację (wydzielanie mleka) i zdrowie kobiety po porodzie.

## Twoja dieta a alergie dziecka

Jeśli jesteś w ciąży lub karmisz piersią, nie musisz profilaktycznie unikać produktów często wywołujących alergię, jak mleko, owoce cytrusowe czy orzechy.

### Wyklucz tylko te produkty, na które sama masz alergię.

Diety eliminacyjne, wykluczające niektóre produkty stosuj tylko w zasadniczych przypadkach, najlepiej pod kontrolą lekarza i dietetyka. Oni wskażą Ci odpowiednie zamienniki.

Dieta w ciąży i laktacji ma zaspokoić potrzeby Twoje i dziecka. Posiłki w tym czasie powinny być różnorodne i odpowiednio zbilansowane. Nie jedz za dwoje!

## Czego potrzebujesz

**Białka** – źródłem są: mięso i produkty mleczne, jaja, ryby, mięso, najlepiej chudy drób (indyk, kurczak), nasiona roślin strączkowych

**Zdrowych tłuszczów** – dobrym źródłem kwasów omega-3 są oleje roślinne: rzepakowy, lniany i sojowy, żółtko jaja, tłuste ryby morskie, orzechy i nasiona

**Węglowodanów** – wybieraj węglowodany złożone, znajdziesz je w pełnoziarnistych produktach zbożowych, jak grube kasze (gryczana, jęczmień, pęczak), w brązowym ryżu, razowym pieczywie, makaronie pełnoziarnistym, płatkach owsianych.

**Witaminy D** – dobrym źródłem są tłuste ryby morskie oraz ekspozycja na słońce – ale w okresie ciąży nie przebywaj w pełnym słońcu zbyt długo, używaj kremów z filtrami.

## Witaminy i składników mineralnych – zwróć szczególną uwagę na źródła:

- wapnia – mleko i produkty mleczne
- żelaza – mięso, żółtko jaj, nasiona roślin strączkowych
- kwasu foliowego – warzywa liściaste (sałaty, szpinak, kapusta), produkty pełnoziarniste, jaja, orzechy, sery
- jodu – głównie sól jodowana, ryby morskie (np. dorsz, makrela, flądra, mintaj) i owoce morza, produkty mleczne.

**Wody** – wypijaj odpowiednie ilości płynów, zwłaszcza wody, ponieważ w czasie ciąży rośnie zapotrzebowanie na płyny:

- od I trymestru ciąży zacznij pić więcej płynów – około 2,3 litra dziennie
- w okresie karmienia piersią wypijaj około 2,7 litra płynów dziennie.

## Podstawowe zasady diety przyszłej mamy

Twoja dieta powinna być oparta na zasadach prawidłowego żywienia.

### PRZEDĘ WSZYSTKIM:

- zadbaj o odpowiedni przyrost masy ciała
- zupełnie wyklucz alkohol – nie ma bezpiecznej dawki dla kobiet w ciąży!
- zrezygnuj z palenia – zwiększa ono ryzyko wystąpienia wad rozwojowych
- ogranicz picie kawy i mocnej herbaty – duże ilości kofeiny negatywnie wpływają na rozwój płodu, źródłem kofeiny są także napoje typu cola
- unikaj zakażeń pokarmowych, m.in. wyklucz surowe mięso, ryby i jaja oraz niepasteryzowane sery. Mogą być źródłem niebezpiecznych dla płodu drobnoustrojów – zakażenie grozi zaburzeniami rozwojowymi.

Zachowuj zasady talerza zdrowego żywienia i zdrowe nawyki:



[ncez.pzh.gov.pl](http://ncez.pzh.gov.pl)

Nieprawidłowe jedzenie może prowadzić do powikłań. Jeśli wyniki badań potwierdzą braki witamin i innych ważnych składników, lekarz zleci odpowiednią suplementację.

Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości na temat jedzenia w czasie ciąży lub karmienia piersią, skonsultuj się z lekarzem lub dietetykiem.

# Co powinno Cię zaniepokoić – patologie ciąży



W większości przypadków ciąża przebiega prawidłowo. Profilaktyka, częste wizyty u lekarza, współpraca z położną pozwalają uniknąć wielu problemów. Zwracaj uwagę na objawy, które mogą Cię zaniepokoić.

## NAJCZĘSTSZE PROBLEMY I PATOLOGIE CIĄŻY

**Ciąża pozamaciczna (ektopowa)** – następuje, gdy komórka jajowa przemieszcza się wolniej i zagnieżdża się poza macicą, najczęściej w jajowodzie. Unie możliwia to prawidłowy rozwój zarodka oraz zagraża zdrowiu i życiu kobiety. Ważna jest szybka diagnoza.

### Konflikt serologiczny

Jest wynikiem niezgodności grup krwi między matką a płodem, gdy matka ma grupę Rh-, a dziecko Rh+. U kobiet z grupą Rh+ nie dochodzi do konfliktu serologicznego. Zazwyczaj nie występuje on w pierwszej ciąży. Kobieta może dostać profilaktycznie immunoglobuliny anty-D. Decyduje o tym lekarz.

### Nadciśnienie tętnicze w ciąży może prowadzić do rzucawki ciążowej (eklampsj)

W ciąży trzeba kontrolować ciśnienie, nawet jeśli przedtem nie miałaś z nim problemów. Nadciśnienie tętnicze ciążowe może się pojawić po 20. tygodniu ciąży. Czasami prowadzi do niebezpiecznego stanu przedrzucawkowego, gdy kobieta ma ciśnienie tętnicze powyżej 140/90 mm Hg i białkomocz. Potem może rozwinąć się rzucawka, która zagraża życiu kobiety. Pojawiają się drgawki, utrata przytomności.

### Cukrzyca ciążowa

Cukrzyca ciążowa powstaje w trakcie trwania ciąży i jest efektem zmian hormonalnych, które zaburzają wytwarzanie i działanie insuliny – co powoduje zwiększony poziom glukozy we krwi. Diagnozowana jest najczęściej pomiędzy 24. a 28. tygodniem ciąży.

### Cholestaza ciążynych

Objawem jest intensywny świąd skóry bez wysypki, zwłaszcza dłoni i stóp, i wzrost poziomu bilirubiny we krwi. Śwędzenie pojawia się po 30. tygodniu ciąży. Nasila się w nocy. Dodatkowo mogą wystąpić bóle brzucha, nudności i wymioty, rzadko pojawia się żółtaczka. Potwierdzają to badania krwi. Zagraża m.in. podwyższonym ryzykiem przedwczesnego porodu, zgonu wewnątrzmacicznego.

**Jeśli odczuwasz uporczywe swędzenie, zwłaszcza dłoni i stóp – zgłoś się natychmiast do lekarza. Cholestaza ciążowa zagraża życiu dziecka.**

### Poronienia nawykowe (nawracające)

Oznaczają wystąpienie trzech lub więcej kolejnych strat ciąży przed 20 tygodniem ciąży. Przyczyny są bardzo różne i określenie ich wymaga wielu badań.

### Niepowściągliwe wymioty ciężarnych

Najczęściej pojawiają się około 16 tygodnia ciąży. Nie chodzi tutaj o poranne mdłości. Są to silne nudności i wymioty, których skutkiem jest odwodnienie, za-słabnięcie, niskie ciśnienie, wysokie tętno.

### Niedoczynność tarczycy

Niedobór hormonów tarczycy może powodować zaburzenia rozwoju ośrodkowego układu nerwowego. Niedoczynność tarczycy może spowodować przedwczesny poród albo stan przedrzucawkowy.

### Odklejenie łożyska

Prawidłowym momentem odejścia łożyska od ściany macicy jest III faza porodu. Jeśli zdarzy się to wcześniej, zawsze stanowi czynnik ryzyka zagrażający zdrowiu i życiu matki wraz z dzieckiem. Najczęściej objawia się krwawieniem. Natychmiast skontaktuj się z lekarzem.

### Ostre stłuszczenie wątroby ciężarnych

To rzadka, lecz bardzo poważna choroba. Występuje w III trymestrze ciąży lub zaraz po porodzie. Powoduje często również uszkodzenia innych narządów i układów, a za późno rozpoznana grozi śmiercią matki lub dziecka.

## CHOROBY ZAKAŻNE W CIĄŻY

**Niektóre choroby zakaźne mogą wpłynąć na rozwój płodu. Najniebezpieczniejsze są:**

- toksoplazmoza – nie jedz surowego mięsa i stosuj zasady higieny, aby nie zarazić się poprzez kał zakażonego kota
- różyczka
- cytomegalia
- wirus opryszczki
- HIV – wirus przenoszony przede wszystkim przez stosunki seksualne bez zastosowania zabezpieczenia i drogą krwiopochodną
- wirusowe zapalenie wątroby
- listerioza – choroba odzwierzęca przenoszona z zakażonym pokarmem, np. serami pleśniowymi
- kiła, rzeżączka, opryszczka narządów płciowych, rzeżystkowica – choroby przenoszone drogą płciową.

W ciąży często występuje niedokrwistość (anemia) i dochodzi do zaostrzenia się np. kamicy nerkowej, chorób autoimmunologicznych.

**Jeśli masz pytania lub wątpliwości dotyczące swoich problemów zdrowotnych, skontaktuj się z położną lub lekarzem.**



W godzinach nocnych, weekendy i święta możesz skorzystać z nocnej i świątecznej pomocy lekarskiej.



W nagłych przypadkach udaj się na SOR lub wezwij pogotowie (999 lub 112).

**PAMIĘTAJ  
KAŻDA CIĄŻA JEST INNA!**

Poród może nastąpić w odstępie około 14 dni przed i 10 dni po terminie wskazanym przez lekarza. Bądź przygotowana do tego momentu, zapewnij sobie opiekę podczas dojazdu do szpitala, skompletuj i spakuj rzeczy dla siebie i dziecka.

Najczęściej dziecko przychodzi na świat między 38. a 41. tygodniem ciąży. Jeżeli ciąża przebiega prawidłowo, zazwyczaj możesz zostać w domu do 7. dni po wyznaczonym terminie porodu. Jeśli okres się przedłuży – skonsultuj się z lekarzem.

# Jesteś na świecie!

## KIEDY ZBLIŻA SIĘ PORÓD

1. Zazwyczaj 2-3 tygodnie przed porodem obniża się brzuch.
2. Pojawiają się nieregularne, bolesne skurcze macicy połączone z jej twardnieniem, czyli tzw. skurcze przepowiadające. Po 1-2 godzinach ustępują. Te skurcze mogą trwać długo i są podobne do skurczów porodowych.
3. Kilka dni przed porodem możesz czuć ból pleców, w okolicach pachwin i ud.
4. Zmienia się wydzielina z pochwy – może się pojawić gęsty lekko różowy śluz, nazywany czopem śluzowym. To sygnał, że szyjka macicy ulega skróceniu i objawy te mogą się pojawić na kilka dni przed porodem.
5. Jedź do szpitala, jeśli pojawią się skurcze porodowe, odejść wody płodowe. Dziecko chce wyjść na świat.
6. Odejście wód, czyli odpłynięcie płynu owodniowego to sygnał rozpoczęcia porodu. Jeśli zauważysz wyciekający płyn – jedź do lekarza.



## PIERWSZY KONTAKT – SKÓRA DO SKÓRY

Natychmiast po porodzie noworodek zostaje położony na piersi mamy i powinien tam pozostać do zakończenia pierwszego karmienia lub co najmniej przez 2 godziny. Kontakt „skóra do skóry” jest bardzo ważny, ponieważ dziecko kolonizuje się z bakteriami, poznaje zapach mamy, jej głos, odczuwa ciepło jej ciała, a u mamy wydziela się oksytocyna – hormon, który pomaga urodzić łożysko, obkurczyć macicę, zapobiega zbyt dużej utracie krwi, zwiększa wydolność organizmu i ułatwia wypływ mleka z piersi.



**Kobieta ma prawo do znieczulenia zewnątrzoponowego.**

## ŁAGODZENIE BÓLU PORODOWEGO

Zgodnie ze standardami opieki okołoporodowej rodzica ma prawo do łagodzenia bólu porodowego, który obejmuje metody niefarmakologiczne (np. aktywność fizyczna, techniki oddechowe i relaksacyjne) i farmakologiczne:

- **znieczulenie zewnątrzoponowe**, czyli podanie leku miejscowo znieczulającego
- **znieczulenie wziewne** – mieszanina tlenu i podtlenku azotu
- **leki przeciwbólowe** (tzw. opioidy) – dożylnie lub domięśniowo.

## RODZAJE PORODÓW

### Fizjologiczny – siłami natury

Dzięki skurczom macicy dziecko wydostaje się na świat przez kanał rodny kobiety. Składa się z 4 faz: w I fazie pojawiają się regularne skurcze, stają się silniejsze, częstsze i dłuższe. Szyjka macicy skraca się i dochodzi do jej pełnego rozwarcia (10 cm). Druga faza to poród, który kończy się wydaniem dziecka na świat, a w trzeciej jest wydalane łożysko. Faza czwarta to wczesny okres poporodowy – ścisły dwugodzinny nadzór po urodzeniu dziecka.



### W wodzie

Kobieta rodząca w trakcie akcji porodowej znajduje się w specjalnej wannie, a jej ciało jest zanurzone w wodzie. Jest to poród siłami natury.

### Przez cesarskie cięcie

Ciąża kończy się planowanym cięciem cesarskim, gdy są przeciwwskazania do porodu siłami natury. Musisz mieć skierowanie od lekarza prowadzącego do szpitala i dokument ze wskazaniami od lekarza, gdy są to powody pozapolożnicze, np. psychiatryczne, ortopedyczne.

### Zabiegowy

Nieraz poród drogami natury wymaga pomocy przy użyciu próżniociągu lub kleszczy położniczych.

### Wywołany (indukowany)

W niektórych sytuacjach trzeba pobudzić akcję porodową, wywołać skurcze macicy, aby przyspieszyć akcję porodową. Stosuje się, gdy poród może zapobiec ryzyku powikłań u mamy lub dziecka.



### Do szpitala zabierz dokumentację medyczną:

wynik grupy krwi, książeczkę prowadzenia ciąży, posiew GBS, aktualną morfologię krwi.

## Co się dzieje w trakcie *połogu*

○ wszystkich obawach mów lekarzowi i położnej. Dowiesz się, jak sobie radzić. Skorzystaj z pomocy położnej środowiskowej, gdy przyjdzie do domu z wizytą patronażową.

### W tym czasie możesz się spotkać z charakterystycznymi objawami, jak:

- wydzieliny z dróg rodnych – Twoja macica obkurcza się i oczyszcza
- ból w dole brzucha, gdy obkurcza się macica
- wypróżnianie i oddawanie moczu stają się wyzwaniem – jedz warzywa i pij wodę
- nietrzymanie moczu, ponieważ mięśnie są mniej elastyczne – zapytaj o ćwiczenia
- hemoroidy, które powstają w wyniku wysiłku po porodzie – dbaj o dietę i ćwiczenia mięśni Kegla

Okres połogu rozpoczyna się po porodzie i trwa 6 tygodni. W tym czasie w organizmie kobiety cofają się zmiany spowodowane ciążą i porodem. Regeneruje się fizycznie i hormonalnie, a także przechodzi adaptację psychiczną do roli matki. Obkurcza się macica, uruchamia laktacja (pokarm) i ustępują zmiany ciążowe.

- dyskomfort i ból gojącej się rany kroczu – pamiętaj o higienie, unikaj stania i siedzenia
- nawał pokarmowy – pojawia się między 3 a 5 dobą po porodzie. Piersi wytwarzają więcej mleka niż potrzebuje noworodek. Przystawiaj systematycznie i często noworodka do piersi
- jeśli miałaś cesarskie cięcie, pamiętaj o dbaniu o pielęgnację rany i blizny.



**Zobacz, jakie masz prawa w połogu – str. 5. Korzystaj z pomocy położnej POZ – str. 7.**

Zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) jednoznacznie mówią, że **Z**najlepszym pokarmem dla dziecka jest mleko matki. Najlepiej, jeśli matka karmi maleństwo wyłącznie swoim mlekiem do 6 miesiąca życia. Wg WHO przynajmniej do 2 lat maluch powinien być karmiony mlekiem mamy i uzupełniającymi pokarmami, które sukcesywnie wzbogacają jego dietę.

## Dlaczego warto karmić piersią

Karmienie mlekiem matki uważa się za najlepszą metodę żywienia dzieci od pierwszej chwili życia. Prawie nigdy nie ma przeciwwskazań medycznych do karmienia piersią przez mamę.

# Pokarm mamy jest najlepszy

### Korzyści z karmienia piersią:

#### • dla dziecka

- ▶ stymuluje wzrost i dojrzewanie komórek oraz narządów
- ▶ dostarcza wszystkich potrzebnych składników w odpowiednich proporcjach
- ▶ podnosi odporność
- ▶ zmniejsza ryzyko wielu chorób, jak np.: cukrzyca, otyłość, alergia, astma, nadciśnienie, infekcje, nagła śmierć łóżeczkowa, rozwój niektórych nowotworów, w tym białaczki limfatycznej i szpikowej, posocznicy (sepsy) u wcześniaków
- ▶ wpływa na rozwój mięśni twarzy i jamy ustnej, a przez to na rozwój mowy dziecka

#### • dla mamy ogranicza ryzyko

- ▶ krwotoku poporodowego i niedokrwistości z powodu niedoboru żelaza
- ▶ zachorowania na nowotwory kobiece (rak piersi, rak jajnika, rak trzonu macicy)
- ▶ rozwoju osteoporozy.

Dieta Malucha –  
wybierz wiek dziecka  
i skorzystaj z rekomendacji  
dietetycznych dla zdrowych  
dzieci od 1 miesiąca życia  
do 6 lat

Przeczytaj więcej  
o karmieniu piersią:





# Baby blues, czy depresja poporodowa?

Po porodzie możesz być zmęczona, mieć różne nastroje i poczucie, że nie radzisz sobie w tej nowej sytuacji. Zmiana powoduje czasami napięcia między partnerami. Często kryzys dotyka obojga rodziców.

**W**ciąży byłaś pod wpływem hormonów, które miały wpływ na rozwój dziecka. Po porodzie nagle ich stężenie spada. Doszły też nowe obowiązki, może lęk, czy sobie poradzisz, czy jesteś dość dobrą matką. Jesteś zmęczona i niewyspana. Może nie masz dość wsparcia od ojca dziecka, bliskich i czujesz się samotna w nowej sytuacji. Przeżywasz wiele emocji i niepokoju. Organizm jest zmęczony po ciąży i porodzie. Może to wpływać na Twoją psychikę.

## Baby blues trwa krótko

Baby blues, czyli poporodowy smutek pojawia się około trzeciego dnia po porodzie. Możesz być płaczliwa, podenerwowana, drażliwa. Mieć kłopoty ze snem, zaburzenia apetytu. To jest częsty i normalny stan, który powinien mijać. Potrzeba Ci spokoju, ciepła i pomocy bliskich ludzi. Przez baby blues przechodzi 25–85 procent kobiet po porodzie.

## Kiedy przychodzi depresja

Warto, żebyś mówiła bliskim o swoim samopoczuciu. Jeśli po porodzie przez ponad 10 dni jesteś stale zmęczona, w złym nastroju, nie masz na nic siły, nic Cię nie cieszy i ciągle boisz się, że jesteś złą matką – możesz mieć depresję poporodową. Poszukaj pomocy lekarza i nie bądź sama. Potrzebujesz pomocy.

Depresja poporodowa może pojawić się w ciągu kilkudziesięciu dni po porodzie, a nawet w drugiej połowie pierwszego roku dziecka.

Depresja poporodowa wymaga pomocy lekarza, który postawi diagnozę i ustali plan leczenia. Może zlecić leczenie farmakologiczne, jak również psychoterapię, realizowaną przez specjalistów psychoterapeutów.

**Nie zostawaj z tym sama, powiedz bliskim. Idź do lekarza POZ lub psychiatry, psychologa, do których nie potrzebujesz skierowania.**



Pomoc bliskich, rodziny, kogoś, kto będzie przy Tobie jest niezbędna. Potrzebujesz też wsparcia w opiece nad dzieckiem.

## Cięższe stany

Rzadko kobiety mogą doświadczyć psychozy poporodowej. Najczęściej dotyczy to kobiet, które mają chorobę dwubiegunową lub schizofrenię. Psychoza rozwija się gwałtownie. Wtedy mogą pojawić się dodatkowo urojenia i omamy. Zaburzenia świadomości wymagają leczenia szpitalnego, bo mogą być zagrożeniem dla życia matki dziecka.

# Pomoc psychologiczna, nie tylko dla młodych rodziców



**Jeśli potrzebujesz wsparcia  
psychologicznego, skontaktuj się: 116 123**

Bezpłatny kryzysowy telefon zaufania  
dla dorosłych w kryzysie emocjonalnym,  
czynny przez 7 dni w tygodniu 24 godziny



**800 70 2222** Telefoniczne Centrum  
Wsparcia dla osób dorosłych  
w kryzysie psychicznym, czynne  
przez 7 dni w tygodniu 24 godziny,  
strona [www.centrumwsparcia.pl](http://www.centrumwsparcia.pl)

## Kiedy **trzeba** zbyt szybko **się pożegnać**

Jeśli Wasza ciąża prowadzi do narodzin  
śmiertelnie chorego dziecka, macie prawo  
do perinatalnej opieki paliatywnej, która  
polega na łagodzeniu objawów  
choroby i przynoszeniu ulgi.

**Przez cały ten czas możecie liczyć na:**

- zapewnienie opieki i wsparcia przez lekarza i psychologa
- komfort swój i dziecka oraz ochronę przed uporczywą terapią
- leczenie objawów u dziecka
- opiekę psychologiczną i wsparcie w żałobie dla rodziców
- opiekę w domu, jeśli dziecko zostanie wypisane ze szpitala.

Potrzebujecie skierowania od lekarza, który przyjmuje w ramach NFZ. Opieka przysługuje do 28 dnia po porodzie. Po tym czasie możecie skorzystać z pomocy hospicjum domowego dla dzieci lub hospicjum stacjonarnego. Dziecko może być pod opieką medyczną do śmierci w domu, na oddziale szpitalnym albo w hospicjum.

Znajdź miejsce w Polsce, w którym w którym rodzice i dziecko mogą razem przejść przez ten trudny okres.



[pacjent.gov.pl](http://pacjent.gov.pl)



# Szczepienia a ciąża

Szczepienia chronią Ciebie i dziecko przed chorobami zakaźnymi. Jeśli planujesz zajście w ciążę, sprawdź, jakie szczepionki są zalecane. Poradź się lekarza.



## Zanim zajdziesz w ciążę

Najlepiej, abyś przed zajściem w ciążę była zaszczepiona przeciw:

- ospie wietrznej – jeżeli wcześniej nie chorowałaś i nie byłaś szczepiona, powinnaś przyjąć dwie dawki szczepionki w odstępie nie krótszym niż 6 tygodni
- odrze, śwince i różyczce – jeżeli nie byłaś wcześniej zaszczepiona lub nie wiesz, czy przechodziłaś różyczkę lub odrę, powinnaś przyjąć 2 dawki szczepionki w odstępie nie krótszym niż 4 tygodnie
- grypie, jeżeli ciąża lub poród przypada na okres nasilenia zachorowań na gripę
- WZW B – jeżeli wcześniej nie byłaś szczepiona, powinnaś przyjąć 3 dawki szczepionki w odstępach 0-1-6 miesięcy.

**Różyczka jest groźna w ciąży – najniebezpieczniejsze są zakażenia w pierwszych 12 tygodniach. Choroba matki może powodować liczne wady u dziecka.**

## Jakie szczepienia w ciąży

Szczepienie w okresie ciąży chroni matkę i płód oraz dziecko w pierwszych miesiącach po urodzeniu. Szczepienie w ciąży zapewnia Twojemu dziecku ochronę w pierwszym okresie życia, kiedy ewentualne zakażenie mogłoby być dla niego bardzo niebezpieczne, a samo jest jeszcze za małe na szczepienie.

## W czasie ciąży zaleca się szczepienie kobiet przeciwko:

- grypie – bezpłatną szczepionką, po skierowaniu od lekarza
- krztuścowi – bezpłatną szczepionką przeciw błonicy, tężcowi i krztuścowi – po ukończeniu 27 do 36 tygodnia ciąży. (w uzasadnionych przypadkach zagrożenia przedwczesnym porodem – po ukończeniu 20 tygodnia ciąży, w schemacie jednodawkowym)
- COVID-19 – bezpłatną szczepionką, zgodnie z aktualnymi zaleceniami
- syncytialnemu wirusowi oddechowemu (RSV) – bezpłatną szczepionką na receptę.

## Kobietom w ciąży nie podaje się szczepionek żywych, czyli:

- przeciw odrze, śwince i różyczce (MMR)
- przeciw ospie wietrznej

Inne szczepionki inaktywowane (zabite) mogą być podawane w szczególnie uzasadnionych sytuacjach, gdy kobieta jest narażona na zakażenie. Decyduje o tym lekarz.

Poznaj kalendarz szczepień dla kobiet w ciąży i planujących ciążę:

[szczepienia.pzh.gov.pl](http://szczepienia.pzh.gov.pl)



## Czy można szczepić członków rodziny

Rodzina kobiety ciężarnej może być zaszczepiona szczepionką skojarzoną przeciw odrze, śwince i różyczce. Dzieci, których matki są w ciąży, można szczepić przeciw ospie wietrznej. Zaszczepieni dorośli najprawdopodobniej sami nie zachorują, a więc nie zarażą ciężarnej lub matki karmiącej gripą, COVID-19 czy RSV. Nie chorując, nie zakażasz swoich bliskich. Jest to tzw. strategia kokonu – szczepią się osoby z otoczenia dzieci lub dorosłych, którzy nie mogą być zaszczepieni.



# AKADEMIA NFZ

## SPRAWDŹ SWÓJ KALENDARZ BADAŃ

Regularne badania kontrolne dają szansę na wczesne wykrycie wielu chorób i ich wyleczenie. Dowiedz się, które badania są zalecane dla Ciebie i Twoich bliskich. Na stronie Akademii NFZ znajdziesz kalendarz badań profilaktycznych. Jest bazą wiedzy o profilaktyce zdrowotnej dla osób w każdym wieku. Informuje też o dodatkowych uprawnieniach i profilaktyce dla kobiet w ciąży.

Możesz łatwo sprawdzić badania zalecane dla Ciebie, dla Twojego dziecka lub dla kogoś z rodziny.



### Kalendarz przedstawi Ci:

- spis rekomendowanych badań
- listę zaleceń.

KOBIETA  MĘŻCZYZNA  DZIECKO

WIEK  30

SPRAWDŹ



[akademia.nfz.gov.pl/  
kalendarz-badan](https://akademia.nfz.gov.pl/kalendarz-badan)



[akademia.nfz.gov.pl/  
/katalog-uslug](https://akademia.nfz.gov.pl/katalog-uslug)

Ministerstwo  
Zdrowia

**NFZ**  
Narodowy Fundusz Zdrowia