

## Dowiedz się więcej

### Program badań prenatalnych

Kobiety po 35 roku życia objęte są programem bezpłatnych badań prenatalnych. Realizują je ośrodki na terenie całego kraju. Zeskanuj kod QR, by przeczytać o tym programie.



### Ćwiczenia dla kobiet w ciąży

WHO zaleca, aby kobiety w ciąży i po porodzie podejmowały regularną aktywność fizyczną (jeśli nie ma do tego przeciwwskazań lekarskich). Zapraszamy na kanał YouTube Akademia NFZ, gdzie znajdują się propozycje ćwiczeń dla kobiet w ciąży.



**Na kanale YouTube Akademia NFZ zobaczysz m.in.**

- filmy edukacyjne
- plany treningowe.



**Na fanpage'u Akademia NFZ znajdziesz:**

- codziennie nowe wiadomości o profilaktyce chorób i zdrowym stylu życia.

DIETY NFZ

**Na portalu Diety.nfz.gov.pl znajdziesz m.in.:**

- bezpłatne jadłospisy oparte na diecie DASH z przepisami na zdrowe dania oraz listą zakupów
- porady żywieniowe
- e-booki.



**Śledząc Twittera NFZ**, będziesz na bieżąco z informacjami o systemie ochrony zdrowia, poznasz nasze projekty i inicjatywy dla zdrowia.

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

Ministerstwo  
Zdrowia

## ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ



## Zdrowie kobiet. Cięża

Ciąża to wyjątkowy czas w życiu kobiety. Jeśli jesteś w ciąży, masz szczególne potrzeby i szczególne prawa. Dowiedz się, co i kiedy Ci przysługuje oraz jakie badania powinnaś wykonać. Możesz też skorzystać z programu Narodowego Funduszu Zdrowia, który pomaga mamom zadbać o zdrowie swoje i dziecka.

## Regularne badania to podstawa

Przed ciążą powinnaś wykonać:

- badanie ginekologiczne
- morfologię krwi i badanie moczu
- pomiar masy ciała
- pomiar ciśnienia tętniczego krwi
- badanie ultrasonograficzne (USG)
- badanie piersi
- przegląd stomatologiczny
- inne badania zlecone przez ginekologa.

## Przygotowanie do ciąży

Planując ciążę przyszli rodzice powinni zadbać o swoje zdrowie. Jeśli chcesz zostać mamą, dopilnuj by:

- **odbyć kontrolną wizytę u ginekologa** – lekarz określi ogólny stan Twojego zdrowia i wykluczy infekcje dróg rodnych
- **wyleczyć zęby** – niewyleczone zmiany próchniczne mogą stać się źródłem ogniska zakaźnego
- **właściwie się odżywiać, kontrolować masę ciała i zrezygnować z używek** – racjonalna dieta zapewni Ci właściwą liczbę kalorii i odpowiednią ilość witamin i składników mineralnych. Z używek (tytoń, alkohol itp.) zrezygnuj całkowicie
- **uprawiać aktywność fizyczną** – pozwoli Ci to utrzymać dobrą kondycję także w trakcie ciąży
- **przyjmować kwas foliowy** – jest niezbędny do prawidłowego rozwoju układu nerwowego dziecka
- **mieć odpowiednie warunki do rozwoju ciąży** – unikaj stresu, stosowane leki skonsultuj z lekarzem.

## Szczególne uprawnienia

Jeśli jesteś w ciąży lub w połogu (czyli do 6 tygodni po porodzie), masz szczególne uprawnienia.

### W ciąży masz prawo do:

- korzystania poza kolejnością ze świadczeń opieki zdrowotnej oraz z usług farmaceutycznych w aptekach
- do bezpłatnych leków (oznaczonych jako leki „C”).

### W ciąży i w połogu masz prawo między innymi do:

- świadczeń opieki zdrowotnej z zakresu ambulatoryjnej opieki specjalistycznej i leczenia szpitalnego
- opieki położnej
- poradnictwa laktacyjnego
- diagnostyki prenatalnej
- wsparcia psychologicznego.

## Opieka koordynowana nad kobietą w ciąży

NFZ wprowadził program kompleksowej opieki medycznej nad matką i dzieckiem w okresie ciąży, porodu oraz połogu (KOC). Możesz się do niego zgłosić na każdym etapie ciąży. W ramach KOC, w ośrodkach realizujących program, Tobie i Twojemu dziecku przysługuje:

- skoordynowana opieka w okresie ciąży, porodu i połogu oraz opieka nad dzieckiem do 6 tygodnia życia, którą sprawuje zespół lekarzy i położnych
- pełna dostępność do świadczeń zgodnie ze wskazaniami medycznymi
- świadczenia z zakresu poradnictwa ambulatoryjnego związane z porodem, a w przypadku wskazań medycznych – także hospitalizacja
- praktyczne i teoretyczne przygotowanie.

## Standard opieki okołoporodowej

Opieka nad Tobą w czasie ciąży i porodu musi być zgodna z przepisami. Wyznacza je rozporządzenie Ministra Zdrowia w sprawie standardu organizacyjnego opieki okołoporodowej.

Standardy określają:

- zakres świadczeń profilaktycznych
- zakres badań diagnostycznych i konsultacji medycznych wykonywanych u kobiet w okresie ciąży
- ramowy program edukacji przedporodowej
- zasady postępowania w trakcie porodu
- organizację opieki w okresie porodu.

W szczególnych sytuacjach kobieta objęta jest przepisami ustawy o wsparciu kobiet w ciąży i rodzin „Za życiem” z dnia 4 listopada 2016 r.

