

Środa z Profilaktyką - Zostanę mamą!

14 numer magazynu „Ze Zdrowiem” pt. „Chcemy zostać rodzicami” jest poświęcony tematyce rodzicielstwa. Jeśli pragniesz zostać rodzicem, warto wcześniej się do tego przygotować. Płodność zależy zarówno od kobiety, jak i mężczyzny. Niestety, coraz więcej par ma problemy z poczęciem potomstwa. Sprawdź, jakie badania możesz zrobić profilaktycznie, aby monitorować swój stan zdrowia. Dowiedz się, jak zadbać o siebie w ciąży i w poroku. Jakość życia i profilaktyka zdrowotna mają w dużym stopniu wpływ na prokreację i na zdrowie przyszłych dzieci. Jeśli planujecie zostać rodzicami, pomyślcie zawczasu, co możecie zmienić w trybie życia i w diecie, aby chronić zdrowie swoje oraz potomstwa. Ważne są też szczepienia ochronne, które zapobiegają chorobom i ich powikłaniom, a nawet chronią płodność lub zapewniają bezpieczeństwo i zdrowie płodu. Przeczytaj: Dlaczego trzeba się szczepić przeciw śwince – zapobiegaj męskiej bezpłodności Czy różyczka może być groźna dla kobiet w ciąży? Jak choroba wpływa na zdrowie płodu? Do rodzicielstwa organizm przygotowuje się od okresu dojrzewania. Już wtedy warto sprawdzić, czy młodość prawidłowo się rozwija i jakim problemom można zapobiec. Zachęcamy do korzystania z bilansów zdrowotnych dzieci i młodości. Pozwalają one m.in. ocenić prawidłowy rozwój płciowy dziecka. Przeczytaj więcej o tym etapie życia w artykule „Dojrzewanie – trudny czas dla nastolatka”. Pomóż swojemu dziecku zrozumieć, jakie procesy zachodzą w jego organizmie. Seksualność nie powinna być tematem tabu. Dziecko ma prawo do rzetelnej wiedzy. Możesz je również umówić z psychologiem – do 18 roku życia nie potrzebuje skierowania. System ochrony zdrowia otacza szczególną opieką kobietę w ciąży i poroku. Dowiedz się, jakie prawa Ci przysługują: Kobieta w okresie ciąży ma prawo do korzystania poza kolejnością: ze świadczeń opieki zdrowotnej z usług farmaceutycznych w aptekach. Jeżeli w dniu, w którym się zgłosisz, szpital lub przychodnia nie może Cię przyjąć, powinnaś zostać przyjęta w najszybszym możliwym terminie (do 7 dni roboczych od zgłoszenia) i nie obowiązuje Cię lista oczekujących. W okresie ciąży i poroku masz prawo do: diagnostyki prenatalnej świadczeń opieki zdrowotnej z zakresu ambulatoryjnej opieki specjalistycznej i leczenia szpitalnego wsparcia psychologicznego 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 masz dodatkowo prawo do 10 bezpłatnych zestawów infuzyjnych (wkłuć) do swojej pompy insulinowej. 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. Okres poroku rozpoczyna się po porodzie i trwa 6 tygodni. W tym czasie w organizmie kobiety cofają się zmiany spowodowane ciążą i porodem. Jeśli nie jesteś ubezpieczona, to, żeby skorzystać ze swoich uprawnień, musisz: mieć dokumenty, które potwierdzają, że jesteś w ciąży lub w okresie poroku mieć dokumenty, które potwierdzają, że masz polskie obywatelstwo na stałe mieszkać w Polsce. Dokumentem, który potwierdza, że jesteś w ciąży, może być: kopia karty zakładanej kobiecie ciężarnej podczas pierwszej wizyty u lekarza zaświadczenie potwierdzające pozostawanie pod opieką medyczną nie później niż od 10

tygodnia ciąży do porodu, uprawniające do dodatku z tytułu urodzenia dziecka inne zaświadczenie lekarskie. Jeśli jesteś w okresie połogu, Twoje uprawnienia potwierdzi skrócony odpis aktu urodzenia dziecka. Dowiedz się więcej o: Twoich prawach jako pacjentka, o opiece nad noworodkiem i depresji poporodowej TUTAJ! diecie kobiet w ciąży i połogu, płodności (od czego zależy), o szczegółach badań dla przyszłych rodziców TUTAJ! ćwiczeniach dla kobiet w ciąży TUTAJ! Sprawdź też jak ważne są szczepienia ochronne obowiązkowe i zalecane w naszym najnowszym numerze magazynu Ze Zdrowiem "Szczepimy się"