



CO MOŻESZ ZROBIĆ, BY DZIECKO URODZIŁO SIĘ O CZASIE?



„My, neonatolodzy, walczyliśmy o każdy oddech, o życie wcześniaków, część z nich w momencie narodzin waży poniżej 1 kilograma. Walczyliśmy o życie i zdrowie, bo niestety dzieci przedwcześnie urodzone zmagają się z szeregiem powikłań ze strony układu oddechowego, pokarmowego, nerwowego i krążenia.

Wcześniejki są 10-krotnie bardziej narażone na zakażenia niż dzieci urodzone o czasie. Szczególnie groźny jest dla nich wirus RS, dlatego konieczna jest profilaktyka. Dzieci urodzone przed terminem często wymagają długotrwałej rehabilitacji, korekcji wzroku, zajęć integracji sensorycznej, trwającej wiele lat opieki wielospecjalistycznej. Drogie przyszłe mamy – zróbcie co w Waszej mocy, by ciąża przebiegała prawidłowo, a Wasze dzieci urodziły się o czasie.”

prof. dr hab. n. med. Maria Katarzyna Borszewska-Kornacka
Prezes Polskiego Towarzystwa Neonatologicznego
Inicjatorka powołania Koalicji dla wcześniaka

WIĘCEJ: WWW.KOALICJADLAWCZESNIAKA.PL

DOŁĄCZ DO NAS NA 

Koalicjanci



Krajowy
Konsultant
ds. Neonatologii



ZERO-PIĘĆ
FUNDACJA NA RZECZ
ZDROWIA PSYCHICZNEGO
MAŁYCH DZIECI



Partner **abbvie**

Patroni medialni



Zapraszamy do współpracy kolejnych partnerów!



*Co 10-te dziecko
urodzone w Polsce
jest wcześniakiem.*

*Ponad 26000 dzieci
rocznie rodzi się
w Polsce
przedwcześnie.*



CO MOŻESZ ZROBIĆ, BY DZIECKO URODZIŁO SIĘ O CZASIE?

Czasem tak się dzieje, że dziecko przychodzi na świat za wcześnie. Powoduje to ogromny stres i strach o jego życie, dlatego warto wiedzieć, co jako przyszła mama możesz zrobić, by zmniejszyć ryzyko porodu przedwczesnego.



„Natura najlepiej wie, ile potrzeba czasu, aby w łonie matki rozwinął się mały, zdrowy człowiek. Zaplanowała, że optymalnie jest, gdy trwa to 40 tygodni. Trzeba zrobić wszystko, aby ten czas nie został w żaden sposób zakłócony i skrócony.”

prof. dr hab. n. med. Przemysław Oszukowski
Prezes Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego

Najczęstsze przyczyny porodów przedwczesnych

- 👉 **Wiek kobiety ciężarnej** – decydując się na dziecko przed 16. i po 35. roku życia, musimy zdawać sobie sprawę ze zwiększonego ryzyka porodu przedwczesnego.
- 👉 **Zakażenia** – infekcje pochwy i pęcherza, różyczka, toksoplazmoza, cytomegalia, mogą zagrażać płodowi, prowadzić do jego upośledzeń, a nawet do pęknięcia błon płodowych i porodu przedwczesnego. Każda kobieta ciężarna powinna unikać kontaktu z osobami, od których może się zarazić oraz wykonywać podstawowe badania kontrolne (krwi i moczu). Najlepiej wyleczyć wszystkie stany zapalne przed zajściem w ciążę.
- 👉 **Alkohol, papierosy i inne używki** – wpływają na niską masę urodzeniową dziecka i mogą być przyczyną porodu przedwczesnego.
- 👉 **Stres i ciężka praca fizyczna** – mogą być przyczyną niewydolności szyjki macicy i odklejania się łożyska, co z kolei może prowadzić do porodu przedwczesnego.
- 👉 **Nadciśnienie w trakcie ciąży, cukrzyca, problemy z tarczycą, choroby kręgosłupa.**
- 👉 **Niedożywienie i niska masa ciała matki, nieodpowiednia higiena osobista oraz otyłość.**
- 👉 **Poczęcie metodami wspomaganego rozrodu.**

Na niektóre przyczyny porodów przedwczesnych nie ma wpływu ani kobieta, ani lekarz prowadzący. Są od nich niezależne, bo wiążą się z uwarunkowaniami medycznymi. Istnieje jednak wiele czynników ryzyka, związanych ze stylem życia przyszłej mamy. Eliminując je na 9 miesięcy, można zwiększyć szanse na przyjście dziecka na świat w najbardziej odpowiednim dla niego momencie.

Ważne jest dobre nastawienie psychiczne przyszłej mamy. Nie warto zastanawiać się, dlaczego urodziłam wcześniaka i obwiniać się za to. Warto natomiast przygotować się na taką ewentualność – wiedza to pierwszy krok do zwycięstwa w najtrudniejszych sytuacjach. Można zminimalizować ryzyko wystąpienia porodu przedwczesnego, podejmując pewne działania.

Jeżeli spodziewasz się dziecka, pamiętaj...

- 👉 **Zdrowo się odżywiaj.** Nie chodzi tu o ilość, ale o jakość. Nie jedz za dwoje – jedz dla dwojga. Twoja dieta powinna być bogata w składniki odżywcze. Jedz dużo ryb, nabiału, warzyw i owoców. Unikaj surowych ryb, słodczy, wędzonych i mocno przetworzonych produktów, zawierających konserwanty i barwniki sztuczne. Najlepiej na 3 miesiące przed zajściem w ciążę zmień sposób odżywiania na zdrowy, odstaw używki – tyle czasu potrzeba, by organizm pozbył się toksyn i skumulował potrzebne składniki odżywcze. Warto też, planując ciążę, przyjmować kwas foliowy.
- 👉 **Dużo się ruszaj, spaceruj, pływaj** – to pomaga się zrelaksować, odprężyć i na pewno dotleni Twój organizm.
- 👉 **Zrezygnuj z palenia** – również z palenia biernego, ono także może mieć zły wpływ na Twoje dziecko.
- 👉 **Nie pij alkoholu.**
- 👉 **Unikaj sytuacji stresowych.**
- 👉 **Zapobiegaj infekcjom** – ogranicz kontakt z osobami, które są przeziębione, kaszlą, gorączkują. Często myj ręce.
- 👉 **Zrezygnuj z dalekich podróży** – nawet jeśli wydaje Ci się, że siedzisz wygodnie w samochodzie, jest to męczące dla Ciebie i dziecka.
- 👉 **Badaj wymaz z pochwy** – sprawdzisz, czy zawiera on wystarczającą ilość kwasu mlekowego, który jest naturalną ochroną przed infekcjami dróg rodnych.
- 👉 **Kontroluj wagę i ciśnienie tętnicze.**
- 👉 **Regularnie odwiedzaj swojego lekarza prowadzącego i pamiętaj o wykonywaniu badań** – to kluczowe dla zdrowia Twojego dziecka.

Zgłaszaj lekarzowi wszelkie niepokojące Cię objawy. Mów mu o swoich obawach, zadawaj pytania, proś o wyjaśnienie i sprawdzenie.