

Przydatne adresy:

- DOBRY POCZĄTEK – szkoła rodzenia
os. Powstańców Warszawy 6ł
61-656 Poznań
tel. 61 661 94 13
tel. kom. 606 95 99 92
www.dobrypoczatek.pl
db@dobrypoczatek.pl
- Zakład Specjalistycznej Opieki Zdrowotnej ALVAMED
ul. Podgórna 9
61-828 Poznań
tel. do przychodni: 61 852 62 06
umawianie wizyt: 783 372 876
www.alvamed.pl
alvamed@windowsslive.com

Organizator kampanii:

Fundacja „Głos dla Życia”

ul. Forteczna 3
61-362 Poznań
tel. 61 653 03 91

www.prolife.com.pl



Partnerzy kampanii:



alvamed | specjalistyczne gabinety lekarskie

Patronaty medialne:



Materiał przygotowany w ramach programu:
Zdrowi rodzice zdrowe dzieci – kampania społeczna na rzecz wspierania wielkopolskiej rodziny, dofinansowanego ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego

Konsultacja: prof. dr hab. Bogdan Chazan



Na koniec najważniejsze:

jeżeli chcesz, żeby Twoje dziecko było zdrowe,
w czasie ciąży przede wszystkim **dbaj o siebie!**

Zapamiętaj kilka prostych wskazówek
i stosuj się do nich:

- 1 odwiedź lekarza przynajmniej raz na miesiąc
- 2 nie pal, nie pozwól palić w Twojej obecności i całkowicie zrezygnuj z alkoholu
- 3 nie przyjmuj żadnych leków bez konsultacji z lekarzem
- 4 dobrze się odżywiaj, pamiętaj zwłaszcza o przetworach mlecznych, rybach, owocach i warzywach
- 5 dbaj o higienę osobistą, noś ubrania wygodne i z naturalnych włókien
- 6 dużo śpij i wypoczywaj w ciągu dnia
- 7 unikaj kontaktu z ludźmi przeziębionymi, chorymi na grypę i inne choroby zakaźne, zwłaszcza na różyczkę
- 8 unikaj czynników szkodliwych (np. chemikaliów)
- 9 pamiętaj, że umiarkowany wysiłek fizyczny jest wskazany, ale unikaj znacznego wysiłku fizycznego (nie dźwigaj)
- 10 przygotuj się do porodu, najlepiej w szkole rodzenia; pytaj lekarza i sama czytaj na ten temat

Zdrowi rodzice zdrowe dzieci



www.zdrowi rodzice.pl

Zdrowi rodzice zdrowe dzieci

2 tydzień



4 tydzień



7 tydzień



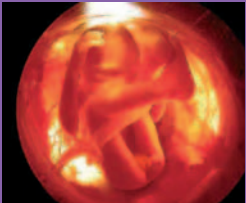
8 tydzień



12 tydzień



18 tydzień



20 tydzień

Czasami mówi się, że ciąża trwa nie 9, ale więcej miesięcy, bo przynajmniej kilka miesięcy wcześniej niż dojdzie do poczęcia dziecka kobieta powinna do tego się przygotowywać. Ten okres przygotowawczy ma duże znaczenie dla rodziców dziecka i dla niego samego.

Matka powinna w tym czasie sprawdzić stan swojego zdrowia – zrobić różne badania, zwłaszcza zaległe prześwietlenie płuc; poddać się zaległym szczepieniom (zwłaszcza przeciw różyczce i żółtacze); w wypadku chorób przewlekłych (alergie, cukrzyca, nadciśnienie itp.) uzgodnić z lekarzem przyjmowanie i dawki leków; określić grupę krwi i czynnik Rh, uregulować wagę ciała. Warto rozpocząć codzienne tzw. ćwiczenia Kegla, polegające na napinaniu mięśni krocza tak, jakby chciało się powstrzymać oddawanie moczu – nawyk ten przyda się po porodzie. Powinna też wybrać ginekologa, który będzie ją prowadził podczas ciąży.

Ojciec, chociaż w inny sposób, też musi się do ojcostwa przygotować – zdać sobie sprawę, że odtąd będzie odpowiedzialny za jedną osobę więcej, że będzie to wymagało od niego zmiany pewnych upodobań i przyzwyczajeń. Warto wykorzystać ten czas jako szansę, aby odzwyczaić się od palenia papierosów, a na pewno od palenia w domu. Powinien też wiedzieć, że żona w tym czasie będzie potrzebowała więcej odpoczynku i spokoju i może nieco więcej cierpliwości...

Od zdrowia fizycznego i nastawienia psychicznego matki zależy przebieg ciąży i późniejsze zdrowie dziecka. Jeżeli matka jest zdrowa, to ogromnie zwiększa się prawdopodobieństwo, że dziecko też będzie zdrowe. Inaczej mówiąc – **zdrowi rodzice zdrowe dzieci.**

ROZWÓJ DZIECKA W ŁONIE MATKI czyli 9 pierwszych miesięcy życia

1 dzień

Rozpoczyna się życie twojego dziecka! Od tej chwili określone są już różne jego cechy: płeć, kolor skóry, włosów i oczu, przyszły wzrost... i wiele innych.

4-6 tygodni

Twój malec ma 1,5 cm wzrostu! Ma już kręgosłup, tworzy się szkielet, są też nerki, wątroba i płuca. Serce uderza ok. 140-150 razy na minutę i zaczyna pompować krew. Funkcjonuje zmysł smaku i węchu.

2 miesiące

Budowa wszystkich organów została zakończona i wszystko jest już na swoim miejscu, tak, jak u dorosłego człowieka - ma nawet uformowane linie papilarne. Od tej pory będzie już tylko doskonalić swoje funkcje. Rosnie nadzwyczaj szybko: w czasie od 2 do 9 miesiąca jego ciężar wzrośnie kilkaset razy!

3 miesiące

Dziecko ma 9 cm i waży ok. 30 gram. Porusza główką, otwiera i zamyka usta, odczuwa ból. Kształtują się zewnętrzne organy płciowe – można rozpoznać, czy to dziewczynka czy chłopiec.

4 miesiące

Malec porusza się w płynie pęcherza płodowego. Jest niesłuchanie zwinny i ruchliwy. Czasem wykonuje energiczne ruchy, rozpycha się rączkami. Coraz wyraźniej daje o sobie znać! Słyszy już dźwięki, np. bicie serca matki i jej głos.

6-7 miesięcy

Dziecko rozwinęło już swoje zmysły. Żyje w pełnej harmonii z matką i w rytmie jej życia: często zasypiają i budzą się razem. Zaczyna dojrzewać do samodzielnego myślenia i przeżywania uczuć.

8-9 miesięcy

Dziecko z każdym dniem staje się coraz bardziej ruchliwe. Jest też coraz ładniejsze, a jego skóra staje się gładzsza i nabiera różowego odcienia. Wypełnia już całą przestrzeń, jaką ma do dyspozycji. **Zbliża się więc pora wyjścia na świat!**

Przestrzegamy!

Jeżeli kochasz swoje dziecko i chcesz, żeby było zdrowe, zapewnij mu jak najlepsze warunki jeszcze przed narodzeniem. To, co zagraża Twojemu dziecku, kiedy jesteś w ciąży – a co zależy od Ciebie – **to papierosy i alkohol.**

• nikotyna

Czekając na narodzenie dziecka przez 9 miesięcy **nie pal sama** albo przynajmniej ogranicz palenie i **nie pozwól**, żeby palił ktokolwiek w Twojej obecności

Jeżeli palisz, Twoje dziecko będzie:

- chorowite
- mniejsze i słabsze

grozi mu:

- zwiększone ryzyko chorób układu krążenia
- zwiększone ryzyko nowotworów
- zaburzenia wzroku i mowy
- częste choroby dróg oddechowych i przewlekłe zapalenie zatok
- przewlekłe zmęczenie i senność

Jeżeli palisz – **przed poczęciem dziecka spróbuj rzucić palenie!** Pomogą Ci w tym fachowcy z poradni pomocy palącym, adresy znajdziesz w Internecie.

• alkohol

Będąc w ciąży nie pij alkoholu. Naucz się odmawiać i nie daj sobie wmówić, że to tylko małe piwo, tylko jeden kieliszek drinka! Alkohol uszkodzi mózg Twojego dziecka, a szkód, które wyrządzi, nie da się już naprawić

Ludzie, których matka piła alkohol podczas ciąży:

- cierpią na tzw. płodowy syndrom alkoholowy, czyli zespół zaburzeń fizycznych, umysłowych i psychicznych
- często popadają w nałogi
- mają kłopoty w szkole, nauka przychodzi im z dużym trudem
- nie radzą sobie w życiu i w pracy
- źle funkcjonują jako dzieci wśród rówieśników, a jako dorośli w społeczeństwie