

# WITAMINY PRENATALNE

## Przed i w trakcie ciąży



Porozmawiaj ze swoim lekarzem o witaminach prenatalnych i produktach spożywczych zawierających poniższe witaminy i minerały, które wspierają zdrową ciążę.

### **Kwas foliowy - superbohater**

- Zapobiega wadom wrodzonym mózgu i kręgosłupa u dziecka.
- Staraj się przyjmować co najmniej 400 µg dziennie.

### **Żelazo - budowniczy siły**

- Utrzymuje zdrową krew.
- Pomaga zapobiegać anemii, zapewniając dziecku odpowiednią ilość tlenu.

### **Wapń - strażnik kości**

- Dla mocnych kości i zębów zarówno mamy, jak i dziecka.
- Nie zapomnij o witaminie D, która wspomaga wchłanianie wapnia.

### **DHA - wspomagacz mózgu**

- Wspomaga rozwój mózgu i oczu dziecka.
- Znajdziesz go w suplementach z olejem rybim lub we wzbożonej żywności.

### **Jod – maleńki, ale potężny**

- Niezbędny dla rozwoju tarczycy i mózgu dziecka.
- Szczypta w diecie może wiele zdziałać.

### **Witamina C - obrońca**

- Wspomaga wchłanianie żelaza.
- Wzmacnia układ odpornościowy mamy i dziecka.

### **Cynk - stymulator wzrostu**

- Istotny dla wzrostu komórek dziecka i produkcji DNA.

### **Cholina – wspomagacz nerwów**

- Istotna dla rozwoju mózgu i rdzenia kręgowego dziecka.

Więcej informacji znajdziesz na stronie:  
[everymothereverychild.org](http://everymothereverychild.org)



Cook County  
DEPT.  
of  
Public Health

**BUILDING**  
**HEALTHIER**  
**COMMUNITIES**

# BĄDŹ CZUJNA

Poznaj objawy, w przypadku których należy zwrócić się o pomoc lekarską podczas ciąży



Jeśli zaobserwujesz u siebie którykolwiek z tych objawów, natychmiast zwróć się o pomoc lekarską. Zawsze lepiej jest zapobiegać i poddać się badaniu u specjalisty opieki zdrowotnej.

- ✓ **Uporczywy ból głowy**  
Ból głowy, który z czasem się nasila lub nie ustępuje po standardowym leczeniu.
- ✓ **Samodestrukcyjne myśli**  
Czy masz jakieś myśli o zrobieniu krzywdy sobie lub swojemu dziecku?
- ✓ **Zawroty głowy lub omdlenia**  
Ciągłe lub okresowe zawroty głowy i uczucie oszołomienia, a także utrata przytomności.
- ✓ **Problemy z oddychaniem**  
Nagłe lub stopniowe trudności z oddychaniem, uczucie ucisku w gardle lub w klatce piersiowej.
- ✓ **Zmiany widzenia**  
Widzenie błysków światła, jasnych punktów, martwych punktów lub doświadczanie przejściowej ślepoty.
- ✓ **Ból w klatce piersiowej lub szybkie bicie serca**  
Ból w klatce piersiowej lub zmiany rytmu serca, w tym przyspieszone lub nieregularne bicie serca.
- ✓ **Wysoka gorączka**  
Temperatura 38°C (100,4°F) lub wyższa.
- ✓ **Silne nudności i wymioty**  
Nudności lub wymioty, które są silne i uniemożliwiają jedzenie i picie.
- ✓ **Znaczny obrzęk**  
Nietypowy obrzęk dłoni lub twarzy, utrudniający zginanie palców lub pełne otwieranie oczu.

Więcej informacji znajdziesz na stronie:  
[everymothereverychild.org](http://everymothereverychild.org)



Cook County DEPT. of Public Health

**BUILDING  
HEALTHIER  
COMMUNITIES**

# LISTA KONTROLNA WIZYTY PRENATALNEJ U LEKARZA

## Przed i w trakcie ciąży



Regularne badania prenatalne są niezbędne dla prawidłowego przebiegu ciąży. Każda wizyta jest okazją do zadania pytań i rozwiania wątpliwości. Pamiętaj, aby komunikować się otwarcie w celu uzyskania możliwie najlepszej opieki.

-  **Rozpocznij wczesną opiekę**  
Rozpocznij badania prenatalne tak wcześnie, jak to możliwe i uczestnicz we wszystkich zaplanowanych wizytach.
-  **Ocena historii zdrowia**  
Poproś swojego lekarza o sprawdzenie swojej dokumentacji medycznej i dokumentacji z poprzednich ciąż.
-  **Badania rutynowe**  
Regularnie sprawdzaj stan zdrowia, mierząc m.in. wagę i ciśnienie krwi.
-  **Testy diagnostyczne**  
Poddawaj się badaniom mającym na celu monitorowanie Twojego zdrowia i zdrowia Twojego dziecka w czasie ciąży.
-  **Badania rozwoju**  
Wykonuj badania USG, aby monitorować wzrost i postępy rozwojowe swojego dziecka.
-  **Sprawdzanie bicia serca**  
Posłuchaj bicia serca swojego dziecka. Zazwyczaj zaczyna się to około 10. tygodnia (około 2 i pół miesiąca) ciąży.
-  **Porady dotyczące diety i stylu życia**  
Otrzymuj wskazówki dotyczące odżywiania, ćwiczeń i utrzymania zdrowych nawyków.
-  **Witaminy i leki**  
Porozmawiaj ze swoim lekarzem o witaminach prenatalnych i wszelkich niezbędnych lekach.
-  **Identyfikacja ryzyka**  
Bądź świadoma wszelkich potencjalnych zagrożeń związanych z ciążą, zgodnie z oceną Twojego lekarza.
-  **Wsparcie edukacyjne**  
Dowiedz się więcej na temat ciąży, porodu i opieki poporodowej od swojego lekarza.

Więcej informacji znajdziesz na stronie:  
[everymothereverychild.org](http://everymothereverychild.org)



Cook County  
DEPT. of  
Public Health

**BUILDING  
HEALTHIER  
COMMUNITIES**

# WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE KARMIENIA PIERSIĄ

## Cierpliwość, praktyka i wsparcie



Karmienie piersią to wyjątkowy czas dla każdej matki i każdego dziecka. Kluczem do udanego doświadczenia są cierpliwość, praktyka i wsparcie.

1

### Przygotuj się

- **Dowiedz się więcej o karmieniu piersią przed porodem:** Naturalnym jest, że organizm zaczyna produkować mleko po urodzeniu dziecka.

2

### Wiedz, kiedy dziecko jest głodne

- **Szukaj wskazówek:** Twoje dziecko daje znać, że jest głodne, ruszając głową lub ssąc różne przedmioty.
- **Stwórz przytulne miejsce:** Przygotuj wygodne miejsce do siedzenia i trzymaj pod ręką rzeczy, których możesz potrzebować.

3

### Pomóż dziecku przyssać się

- **Trzymaj dziecko prawidłowo:** Trzymaj dziecko blisko siebie, tak aby jego usta znajdowały się tuż przed sutkiem.
- **Przysianie:** Pomóż dziecku szeroko otworzyć usta i objąć dużą część piersi, nie tylko brodawkę.

4

### Karm, kiedy tylko dziecko tego chce

- **Jak często:** Dawaj dziecku mleko, gdy jest głodne, czyli kilka razy dziennie.
- **Jak długo:** Daj dziecku pić, aż poczuje się pełne i samo przestanie ssać.

5

### Zachowaj wygodę

- **Dla Ciebie:** Usadawiaj się tak długo, aż poczujesz się komfortowo. Jeśli to konieczne, użyj poduszek.
- **Dla dziecka:** Upewnij się, że Twojemu dziecku nie jest za gorąco ani za zimno i że jest mu przytulnie.

6

### Obserwuj, jak dziecko je

- **Słuchaj:** Możesz słuchać, jak Twoje dziecko połyka mleko.
- **Pełne dziecko:** Wypatruj szczęśliwego, zrelaksowanego dziecka, które będzie wiedziało, że ma już dość.

7

### Kończenie

- **Delikatnie zatrzymaj:** Jeśli musisz przerwać ssanie, ostrożnie włóż palec do buzi dziecka, aby przerwać ssanie.

8

### Uzyskaj pomoc, jeśli jej potrzebujesz

- **Zapytaj ekspertów:** Jeśli masz problemy, możesz zwrócić się o pomoc do kogoś, kto ma dużą wiedzę na temat karmienia piersią.
- **Dołącz do grupy:** Rozmowa z innymi matkami karmiącymi piersią może zapewnić Ci przydatne wskazówki i wsparcie.

Więcej informacji znajdziesz na stronie:  
[everymothereverychild.org](http://everymothereverychild.org)



Cook County  
DEPT. of  
Public Health

**BUILDING  
HEALTHIER  
COMMUNITIES**