

A pregnant woman with long brown hair, wearing a grey t-shirt, is smiling and holding a pink balloon. She is standing in a kitchen, with a table in front of her holding a bowl of soup, a plate of bread, and a blue cup. The background is bright and slightly blurred.

**PROWADŹ ZDROWY STYL ŻYCIA
I BĄDŹ NIEZALEŻNA!**

**Nie pozwól odlecieć
swojemu szczęściu!**



Szlachetne zdrowie...

Jest takie powiedzenie: cieszyć się dobrym zdrowiem. Jak dużo jest w nim prawdy, wie każdy, kto tę radość stracił. Zwłaszcza jeżeli sam się do tego przyczynił.

Bo zdrowie bywa ulotne niczym balonik. Wystarczy chwila nieuwagi, aby je stracić.

Wśród głównych czynników mających wpływ na zdrowie wymienia się: odpowiednią, dobrze zbilansowaną dietę, codzienną aktywność fizyczną oraz nieużywanie alkoholu, papierosów, narkotyków i innych substancji psychoaktywnych. To trzy podstawowe zasady zdrowego stylu życia, których przestrzeganie pozwala uniknąć poważnych problemów zdrowotnych. Pozytywne zmiany w stylu Twojego życia są szczególnie ważne, jeżeli jesteś w ciąży lub ją planujesz, bo zyska na nich również Twoje dziecko.

Broszura, którą trzymasz w rękach, zawiera podstawowe wskazówki i rady dotyczące zasad zdrowego stylu życia oraz informacje o zagrożeniach wynikających z ryzykownych zachowań.

ZASADA 1

NIE UŻYWAJ ALKOHOLU, TYTONIU, NARKOTYKÓW I INNYCH SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH

W każdej sytuacji będzie to z korzyścią dla Twojego zdrowia, ale w ciąży i podczas karmienia piersią to bezwzględna konieczność. Nieodpowiedzialne zachowanie może negatywnie wpłynąć na zdrowie dziecka, spowalniając lub ograniczając jego rozwój psychiczny i fizyczny.

ALKOHOL

Alkohol to substancja toksyczna, która bez trudu przenika przez barierę ochronną, jaką jest łożysko. W pół godziny po spożyciu najmniejszej nawet dawki alkoholu jego stężenie we krwi dziecka jest takie samo, jak we krwi matki.

MIT: Lampka czerwonego wina do obiadu nie zaszkodzi.

FAKT: Nie ma bezpiecznej dawki alkoholu, którą może wypić kobieta w ciąży. Każda wypita ilość trafia do krwi dziecka i utrzymuje się w niej dwa razy dłużej niż we krwi matki, ponieważ dziecko nie ma jeszcze w pełni rozwiniętej wątroby i nie metabolizuje alkoholu.

Dziecko narażone na działanie alkoholu w okresie płodowym, w przyszłości może mieć kłopoty z nauką, koordynacją ruchową, słyszeniem i rozumieniem. Może być mniejsze i słabsze niż jego rówieśnicy. Może mieć problemy z integracją społeczną.

CZY
WIESZ,
ŻE

W Polsce nawet 4 na 1000 dzieci rodzi się z Alkoholowym Zespołem Płodowym (FAS), czyli więcej niż dzieci z zespołem Downa. Szacuje się, że dzieci z FASD (Spektrum Płodowych Zaburzeń Alkoholowych), czyli mających takie same jak przy FAS uszkodzenia ośrodkowego układu nerwowego, ale nieco mniej cech charakterystycznych w wyglądzie zewnętrznym, jest 5 razy więcej.

FAS charakteryzuje się: trwałym uszkodzeniem struktury mózgu lub funkcjonowania układu nerwowego, specyficznymi deformacjami twarzy i zaburzeniami wzrostu.

Szybka diagnoza i odpowiednia rehabilitacja może pomóc dzieciom urodzonym z FAS i FASD, jednak uszkodzenia spowodowane alkoholem są trwałe, nie można ich całkowicie wyleczyć.

Jedynym pewnym na 100% sposobem na urodzenie dziecka bez FAS i FASD jest całkowita rezygnacja z alkoholu w czasie ciąży.



Karmienie piersią

Alkoholu nie można spożywać w czasie karmienia piersią, ponieważ zaburza laktację i bardzo łatwo przenika do pokarmu. Gdy dziecko otrzyma pokarm z zawartością alkoholu, będzie pijane, co objawi się sennością, apatycznym zachowaniem, niechęcią do ssania piersi. U noworodka, który pije mleko zawierające alkohol, mogą wystąpić poważne zaburzenia rozwoju psychomotorycznego i fizycznego, szczególnie wzrostu.



Jeśli planujesz ciążę

Zwróć uwagę na ilość alkoholu wypijaną przez Twojego partnera. Alkohol znacznie pogarsza jakość nasienia (duża liczba martwych plemników), co może być przyczyną problemów z zapłodnieniem.

Alkohol wpływa negatywnie na płód podczas całej ciąży, dlatego zachowaj ostrożność już na etapie jej planowania. W pierwszych tygodniach ciąży alkohol może uszkodzić mózg, serce i wątrobę rozwijającego się dziecka. Zwiększa też ryzyko poronienia i wcześniejszego porodu.

Jeżeli nie wiedziałaś, że jesteś w ciąży, i zdarzyło Ci się pić alkohol, nie wpadaj w panikę. Natychmiast zrezygnuj z dalszego picia i porozmawiaj o tym ze swoim lekarzem ginekologiem. **Pamiętaj, decyzją najgorszą dla zdrowia dziecka będzie dalsze picie alkoholu.**

PAPIEROSY

W dymie wdychanym przez osobę palącą znajduje się ponad 4000 substancji toksycznych, z których aż 40 ma działanie rakotwórcze. Dziecko w łonie palącej matki jest zatem narażone na kontakt z niebezpiecznymi trucznymi, takimi jak: aceton, amoniak, cyjanowodor, fenol, butan, arsen, polon i wiele innych. Niezwykle groźny jest tlenek węgla, który utrudnia przenoszenie tlenu przez krew, przez co dziecko kobiety palącej może otrzymywać go aż o 25% za mało. W związku z długotrwałym niedotlenieniem zostaje spowolniony proces wzrostu dziecka, zwiększa się możliwość uszkodzenia mózgu i wystąpienia wielu wad wrodzonych. Palenie powoduje również zmniejszenie ilości składników odżywczych docierających do dziecka z krwią matki. Niedożywienie skutkuje mniejszą wagą urodzeniową – dziecko matki palącej waży zwykle o 200-300 gramów mniej niż dziecko matki niepalącej.

MIT: Rzucanie palenia w czasie ciąży to nie jest dobry pomysł. Naraża matkę i dziecko na niepotrzebny stres.

FAKT: Jeśli kobieta zdecyduje się rzucić palenie w ciągu pierwszych 3-4 miesięcy ciąży, ma szansę urodzić dziecko o prawidłowej masie i wzroście, nieobciążone schorzeniami spowodowanymi kontaktem płodu z dymem tytoniowym. Im wcześniej matka podejmie decyzję o odstawieniu papierosów, tym większe ma szanse na urodzenie zdrowego dziecka. Najgorszą decyzją jest dalsze palenie.

Palenie jest jedną z głównych przyczyn problemów z donoszeniem ciąży. Szacuje się, że u ciężarnych sięgających po papierosa niemal dwukrotnie może wzrosnąć ryzyko poronienia. Częściej niż u innych kobiet występuje też ryzyko urodzenia wcześniaka – aż 13% wszystkich przedwczesnych porodów może być spowodowane tym, że matka w czasie ciąży paliła.

Na zdrowie kobiety w ciąży i dziecka równie duży wpływ ma zachowanie otoczenia. Kobieta ciężarna nie powinna być narażona w żaden sposób na działanie dymu tytoniowego.

**CZY
WIESZ,
ŻE**

W dymie z końcówki tłącego się papierosa zawartość nikotyny jest 4 razy większa, a trującego tlenku węgla – 35 razy większa niż w dymie wdychanym przez palacza.

Badania jednoznacznie wykazują, że dziecko kobiety wdychającej dym tytoniowy jest narażone na takie same konsekwencje zdrowotne, jak dziecko kobiety palącej.

Po porodzie

Badania wykazują, że niemowlęta narażone na wdychanie dymu tytoniowego są obciążone dużo większym ryzykiem wystąpienia zespołu nagłej śmierci łóżeczkowej.

Karmienie piersią

Toksyny z papierosa bez trudu dostają się do pokarmu, a ich stężenie w mleku może być większe niż we krwi matki. Dzieci karmione przez palącą matkę dużo częściej płaczą bez widocznego powodu, są niespokojne i mniej śpią, co negatywnie odbija się na ich rozwoju. Palenie w czasie laktacji może też zmniejszać ilość produkowanego mleka oraz znacznie pogarszać jego smak i jakość – mleko palącej zawiera mniej jodu, tłuszczu i witamin. Wszystko to może prowadzić do niedożywienia noworodka.

Jeśli planujesz ciążę

Palenie tytoniu może być przyczyną poważnych problemów z zajściem w ciążę. W skrajnych przypadkach może nawet prowadzić do bezpłodności.

NARKOTYKI I DOPALACZE

Substancje psychoaktywne, takie jak narkotyki czy dopalacze, to środki odurzające pochodzenia naturalnego lub syntetycznego, wpływające na ośrodkowy układ nerwowy. W zależności od rodzaju zawartej w nich substancji, mogą mieć bezpośredni (np.: zatrucie, zaburzenia rozwoju) lub pośredni (np.: wcześniejszy poród, niedotlenienie) wpływ na zdrowie dziecka. Niektóre ze środków osiągają w organizmie dziecka dużo wyższe stężenie niż w organizmie matki. Wynika to m.in. z niedojrzałości układów enzymatycznych, dzięki którym dojrzały organizm metabolizuje i wydalą szkodliwe substancje. **W związku z tym dawka narkotyku, która nie wyrządzi matce krzywdy, dziecku może bardzo zaszkodzić.**



Narkotyki

Narkotyki mają wyjątkowo silne działanie uzależniające. Trzeba zdawać sobie sprawę, że granica między dobrowolnym przyjmowaniem substancji psychoaktywnej a przymusem jej przyjmowania jest bardzo trudna do zauważenia.

Dzieci kobiet przyjmujących w ciąży opiaty (kodeina, metadon, heroina, morfina i opium) wykazują cechy niedojrzałości i mogą mieć niską wagę urodzeniową. Narażone są również na neonatalny opioidowy zespół abstynencyjny, charakteryzujący się osłabieniem apetytu, niepokojem, drgawkami, wymiotami, płaczem i ogólnym opóźnieniem rozwoju dziecka w pierwszych miesiącach życia.

Kobiety przyjmujące substancje stymulujące (kokaina, amfetamina i jej pochodne) są narażone na poronienia, przedwczesne porody i odklejenie łożyska. Jest to związane ze wzrostem ciśnienia krwi i silnymi skurczami macicy. Kokaina może powodować krwotoki mózgowie (zarówno u płodu, jak i u noworodka), wady i niedorozwój kończyn, niedorozwój nerek. U dzieci matek przyjmujących w ciąży stymulanty mogą wystąpić zaburzenia rozwoju psychomotorycznego i objawy ogólnego opóźnienia w rozwoju.

Wszystkie badania jednoznacznie potwierdzają wyższy wskaźnik umieralności niemowląt kobiet zażywających regularnie narkotyki. Dzieci, które w okresie płodowym były narażone na działanie narkotyków, częściej niż dzieci matek zdrowych cierpią na zaburzenia koncentracji i uwagi, nadpobudliwość oraz zaburzenia snu. Mają również mniejszą zdolność uczenia się.



**CZY
WIESZ,
ŻE**

Dodatkowym zagrożeniem dla zdrowia i życia są toksyczne substancje chemiczne, którymi mogą być zanieczyszczone narkotyki. Na przykład dodawana do kokainy fenacetyna (stosowana dawniej jako środek przeciwbólowy) uszkadza nerki i jest silnie rakotwórcza.

Karmienie piersią

Substancje toksyczne zawarte w narkotykach bez trudu przenikają do mleka matki. Badania wykazują, że niektóre substancje psychoaktywne kumulują się w pokarmie matki i utrzymują w nim bardzo długo, w związku z czym dziecko jest narażone na picie toksycznego mleka jeszcze długo po zażyciu przez mamę narkotyku. Toksyczne związki, które noworodek spożywa z mlekiem matki, mają bardzo niekorzystny wpływ na jego delikatny układ nerwowy. Mogą powodować drażliwość, płacz, apatię, nerwowość, drgawki, osłabienie, wymioty lub halucynacje. Mogą być również przyczyną poważnych zaburzeń w rozwoju psychicznym i umysłowym dziecka.

Dopalacze

Dopalacze to różnorodne substancje psychoaktywne, o nieznanym składzie, sprzedawane jako produkty „nie do spożycia”. Użycie dopalaczy może wywołać objawy takie same jak zażycie narkotyku. Większość substancji psychoaktywnych zawartych w dopalaczach nie została przebadana, dlatego trudno określić ich działanie na organizm matki i dziecka. Producenci nie podają na opakowaniach składu ani informacji o możliwości przedawkowania. W razie wystąpienia niepokojących objawów lekarze, nie znając substancji czynnej ani jej stężenia, nie mogą szybko podjąć skutecznego leczenia, co w skrajnych przypadkach grozi utratą życia. Każdego roku odnotowuje się wiele przypadków silnego, wymagającego pomocy medycznej zatrucia dopalaczami.

Pamiętaj! Dopalacze to niebezpieczne, bardzo toksyczne substancje psychoaktywne, których używanie może mieć dramatyczne skutki dla matki i jej dziecka.

LEKI

Podstawowa zasada brzmi: **Stosowanie leków należy każdorazowo skonsultować z prowadzącym ciążę lekarzem ginekologiem.** Istnieje tylko niewielka grupa leków, które po badaniach uznano za bezpieczne w przebiegu ciąży. Są również leki, których stosowanie w ciąży jest absolutnie zakazane, ponieważ mogą mieć działanie teratogenne (spowodować poważne wady płodu lub jego śmierć). Jednak w przypadku bardzo dużej grupy leków nie ma badań, które potwierdzałyby wpływ leku lub jego brak na rozwijające się dziecko. W związku z tym są to leki, których nie zaleca przyjmować w czasie ciąży. Należy jednak pamiętać, że farmakologia ratuje życie. Często ryzyko szkód, jakie może wywołać dana substancja, jest wielokrotnie mniejsze niż możliwe konsekwencje zdrowotne wynikające z niezażycia leku przez matkę. **Pamiętaj, nigdy nie stosuj kuracji farmakologicznej na własną rękę!**

Karmienie piersią

W czasie laktacji również należy zachować daleko idącą ostrożność w stosowaniu leków. Trzeba dokładnie zapoznać się z ulotką preparatu, a w razie konieczności – skonsultować się z lekarzem.



ZASADA 2

ZADBAJ O ZDROWĄ DIETĘ

Prawidłowe odżywianie w czasie ciąży ma decydujący wpływ na rozwój płodowy dziecka. Również dla Ciebie ma niebagatelne znaczenie – zmniejsza ryzyko wystąpienia poważnych dolegliwości związanych z niedoborem minerałów oraz chorób, np. cukrzycy ciążowej. Pozwoli Ci też szybciej wrócić do formy po porodzie.

W trosce o zdrowie swoje i dziecka postaraj się w czasie ciąży przestrzegać kilku podstawowych zasad żywieniowych.

Zadbaj o różnorodność produktów, które pojawiają się na Twoim stole

Dbając o różnorodność spożywanych produktów, zminimalizujesz ryzyko pojawienia się niedoborów składników odżywczych.



CZY WIESZ, ŻE

Wzrost zapotrzebowania na składniki odżywcze nie wiąże się z dużym wzrostem zapotrzebowania na kalorie. W pierwszym trymestrze zapotrzebowanie energetyczne nie zwiększa się wcale, w drugim zwiększa się o 300 kcal, a w trzecim – o 475 kcal dziennie w stosunku do zapotrzebowania sprzed ciąży. Oznacza to dodatkowo jeden mały posiłek dziennie.

Z poszczególnych grup produktów wybieraj te, które mają największą wartość odżywczą, tzn. zawierają najwięcej witamin, składników mineralnych i odżywczych (np. białka) i jednocześnie są niskokaloryczne, czyli zawierają mało tłuszczu i cukru.



Staraj się jeść produkty zbożowe z pełnego przemiału

Produkty zbożowe z pełnego przemiału są ważnym (i powinny być głównym) źródłem energii (węglowodanów złożonych), a także magnezu, żelaza, cynku, niacyny, witaminy B₁ i błonnika pokarmowego (zapobiega zaparciom – częstej dolegliwości ciążowej). Produkty zbożowe są podstawą dobrze zbilansowanej diety i powinny dostarczać ponad 50% kalorii.

Powinnaś jeść (w zależności od trymestru) 8–11 porcji produktów zbożowych dziennie. Jedna porcja to 40 gramów pieczywa lub 30 gramów produktów zbożowych, np. kaszy, mąki, makaronu lub ryżu.

Spożywaj produkty dostarczające wysokowartościowego białka

Białko jest podstawowym budulcem małego organizmu, niezbędnym do rozwoju wszystkich tkanek i narządów. Znajdziesz je w chudym mleku, które dodatkowo jest źródłem wapnia i witamin z grupy B, oraz w mięsie. Mięso dostarczy Ci – poza wysokiej jakości białkiem – sporej dawki cynku i dobrze przyswajalnego żelaza, na które zapotrzebowanie w czasie ciąży wzrasta dwukrotnie.



Zapewnij sobie i swojemu dziecku odpowiednią dawkę wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3

Kwasy omega-3 odgrywają ważną rolę w rozwoju mózgu i siatkówki oka płodu. Sprzyjają również osiągnięciu właściwej masy urodzeniowej i zmniejszają ryzyko przedwczesnego urodzenia dziecka.

Aby dostarczyć odpowiednią dawkę kwasów tłuszczowych, 2 razy w tygodniu zastąp porcję produktów mięsnych porcją tłustej ryby morskiej, takiej jak śledź, makreła czy łosoś (unikaj ryb wędzonych).

Ryby morskie zawierają również duże ilości witaminy D, która ułatwia przyswajanie wapnia.

Codziennie spożywaj dużo warzyw i owoców

Warzywa i owoce są niezwykle ważne w diecie kobiety ciężarnej. Dostarczają dużej ilości przeciwutleniaczy, potasu, błonnika i folianów, niezbędnych do prawidłowego rozwoju układu nerwowego dziecka. Warzywa i owoce najlepiej jeść w postaci surowej, ponieważ w czasie gotowania tracą większość witamin i minerałów. Możesz je również gotować na parze.

Powinnaś spożywać ok. 400-500 gramów warzyw dziennie. Szczególnie wartościowe są warzywa zielone, marchew, dynia i pomidory. Owoców jedz ok. 300-400 gramów dziennie.



Ogranicz spożycie tłuszczów, produktów zawierających tzw. izomery trans kwasów tłuszczowych oraz cukru i soli

Ograniczając ich spożycie, zmniejszasz ryzyko wystąpienia komplikacji, takich jak: podwyższone ciśnienie, cukrzyca ciążowa, wzrost poziomu cholesterolu. Izomery trans występują przede wszystkim w smażonym tłuszczu i przemysłowo przetwarzanych olejach roślinnych. Dlatego do smarowania wybieraj masło i unikaj potraw smażonych.



Zwracaj uwagę na to, co pijesz

Odpowiednia ilość spożywanych płynów to podstawa racjonalnego żywienia.

Staraj się pić ok. 2,5 litra płynów dziennie. Pij wodę, soki warzywne i owocowe, chude mleko. Unikaj słodzonych, gazowanych napojów, mocnej kawy i herbaty.

W diecie kobiety ciężarnej powinny się znaleźć produkty, które pozwalają w pełni pokryć zwiększone zapotrzebowanie organizmu na składniki odżywcze: **kwas foliowy, żelazo, wapń i witaminę D₃**. Niezależnie od diety zaleca się, aby kobieta planująca ciążę przyjmowała suplement kwasu foliowego i kontynuowała jego przyjmowanie w ciąży.

ZASADA 3

ZNAJDŹ CZAS NA CODZIENNĄ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ

Czasy, w których kazano kobiecie w ciąży ograniczać aktywność fizyczną i unikać jakiegokolwiek wysiłku, dawno minęły. Dzisiaj nikt nie kwestionuje znaczenia regularnych ćwiczeń dla prawidłowego przebiegu ciąży. Badania jednoznacznie wykazują, że codzienna dawka ruchu korzystnie wpływa na przebieg ciąży, ułatwia poród i pozwala szybciej wrócić po nim do formy. Ma również niebagatelne znaczenie dla zdrowia rozwijającego się dziecka.

MIT: Jeżeli nie ćwiczyłam przed ciążą, to teraz mogę sobie tylko zaszkodzić.

FAKT: Najlepszym momentem do rozpoczęcia ćwiczeń jest oczywiście etap planowania dziecka. Nic nie stoi jednak na przeszkodzie (poza zdiagnozowanymi przeciwwskazaniami), aby zacząć ćwiczyć w ciąży. Podjęcie umiarkowanej aktywności fizycznej w drugim trymestrze przygotowuje w wystarczającym stopniu Twój organizm do porodu i zmniejszy ryzyko powikłań w ciąży.

Twój organizm zmierzy się niebawem z trudami ciąży, porodu i połogu. Twoje mięśnie, stawy i ścięgna wymagają wzmocnienia i zwiększenia elastyczności. Dzięki ćwiczeniom nauczysz się przyjmować właściwą postawę i prawidłowo oddychać. Zwiększysz ruchomość stawów i wydolność krążeniowo-oddechową.

**CZY
WIESZ,
ŻE**

Badania wykazały, że dzięki systematycznej, umiarkowanej aktywności fizycznej można zmniejszyć ryzyko wystąpienia cukrzycy ciążowej.



Nawet aktywność o bardzo małej intensywności, zwłaszcza na świeżym powietrzu, poprawi Twoje samopoczucie. Codzienny 30-minutowy spacer pomoże walczyć z wahaniami nastroju, bezsennością czy skurczami mięśni. Poprawi również przemianę materii.

Spacer to najczęściej wybierana przez ciężarne i najbezpieczniejsza forma ruchu. Pamiętaj o wygodnym obuwiu oraz ubraniu odpowiednim do warunków atmosferycznych – nie marznij, ale też staraj się nie przegrzewać.

Przed rozpoczęciem ćwiczeń lub innej formy aktywności fizycznej skonsultuj się z lekarzem ginekologiem, aby wykluczyć ewentualne przeciwwskazania.

Zadbaj o kręgosłup

Systematyczne ćwiczenia pozwalają uniknąć jednej z najczęstszych dolegliwości ciążowych – bólu kręgosłupa. Przyjmowanie prawidłowej postawy pozwala uniknąć

problemów związanych z nadmierną lordozą. Naukowcy twierdzą, że nawet jeżeli pojawią się problemy z kręgosłupem, ćwiczenia łagodzą ból i pomagają się pozbyć dolegliwości. Aktywne ciężarne rzadziej mają również problemy z niekontrolowanym przyrostem wagi i otyłością, co ma niebagatelne znaczenie dla kręgosłupa oraz pozytywnie wpływa na ogólne samopoczucie.



ZASADY PRAWIDŁOWEGO TRENINGU

Rodzaj i intensywność ćwiczeń są sprawą indywidualną i zależą od: stopnia aktywności fizycznej przed ciążą, jej zaawansowania i samopoczucia ciężarnej. Zawsze jednak należy przestrzegać kilku zasad:

Regularność

Aby ćwiczenia przyniosły pożądany efekt muszą być wykonywane systematycznie. Trening zdrowotny ciężarnej powinien być powtarzany przynajmniej 3 razy w tygodniu i trwać ok. 45 minut (15 minut rozgrzewki, 15 minut ćwiczeń, 15 minut relaksu). Jeżeli dotychczas prowadziłaś mało aktywny styl życia, zacznij od 15-minutowych sesji i stopniowo je wydłużaj.

Poprawność

Nieprawidłowo wykonywane ćwiczenia mogą przynieść więcej szkody niż pożytku. Warunkiem skutecznego i bezpiecznego treningu jest poprawne wykonywanie ćwiczeń. Jeżeli boisz się, że sama sobie nie poradzisz, możesz się zapisać na zajęcia przeznaczone specjalnie dla kobiet w ciąży, prowadzone przez wykwalifikowanych trenerów. Mogą to być zajęcia na basenie, joga lub pilates dla ciężarnych.

Odpowiednie warunki

Zadbaj, aby pomieszczenie, w którym ćwiczysz, było dobrze przewietrzane. Jeżeli pozwala na to aura, możesz ćwiczyć przy otwartym oknie. Ubierz się tak, żeby strój nie krępował Twoich ruchów.

Musisz mieć również świadomość, że z wielu form aktywności fizycznej trzeba w czasie ciąży zrezygnować, nawet jeśli uprawiałaś je wcześniej. Zagrożeniem dla ciąży mogą być: ćwiczenia siłowe, podskoki, sporty kontaktowe, jazda na nartach, tenis, nurkowanie, jazda konna i wszelkiego rodzaju sporty ekstremalne oraz takie, w których pojawiają się szybka zmiana tempa i duże wibracje.



Ciąża to szczególny okres w Twoim życiu. Twoje zachowanie i styl życia wpływają bezpośrednio na zdrowie rozwijającego się dziecka.

PROWADŹ ZDROWY STYL ŻYCIA I BĄDŹ NIEZALEŻNA!

Więcej informacji znajdziesz na WWW.ZDROWIEWCIAZY.PL



Instytucja Realizująca:



Partnerzy Projektu:



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY IM. PROF. J. NOFERA

Kampania współfinansowana przez Szwajcarię w ramach szwajcarskiego programu współpracy z nowymi krajami członkowskimi Unii Europejskiej.