

Mamo, zadbaj o siebie i swoje dziecko



Troska o dziecko zaczyna się długo przedtem, nim usłyszymy jego pierwszy krzyk. Przygotowując się do macierzyństwa, trzeba zadbać o aktywny tryb życia i odpowiednią dietę. Warto też dowiedzieć się, z czego bezwzględnie zrezygnować w ciąży. Bo przecież każda mama na pytanie: „Jakie chciałyby mieć dziecko”, bez wahania odpowie: „Przede wszystkim - zdrowe”.

CIĄŻA BEZ DYMKA...

O tym, że palenie szkodzi - powszechnie wiadomo. Według szacunków WHO w roku 2030 nikotyna będzie przyczyną zgonu 8,3 mln ludzi na świecie. Nikotyna uzależnia bardzo szybko i mocno. Nawet po krótkim czasie palenia można się uzależnić psychicznie, zaś sporadyczne „popalanie” może uszkodzić tętnice. Palenie zakłóca także i obniża skuteczność niektórych rodzajów leków, gdyż zawarte w dymie papierosowym związki pobudzają wątrobę do wydalania zanieczyszczeń z organizmu, co powoduje szybsze usuwanie z krwi substancji czynnej leku.



Paląca mama naraża swoje dziecko na kontakt z toksycznymi substancjami, z których część ma działanie rakotwórcze oraz pozbawia je prawidłowej ilości składników odżywczych. Efekty przewlekłego niedotlenienia (i niedożywienia) dziecka, które, chcąc nie chcąc, staje się biernym palaczem, to między innymi niższa waga urodzeniowa, problemy z oddychaniem, ryzyko przedwczesnego porodu (w około 13% przypadków), wady układu krążenia, zaburzenia neurologiczne i inne, wynikające z wcześniactwa, aż po zwiększone ryzyko śmierci łóżeczkowej. Dlatego nie warto „odstresowywać się”, sięgając po papierosa - lepiej zrezygnować z nałogu jak najszybciej, dla zdrowia własnego i dziecka. Nikotyna jest szkodliwa także wtedy, gdy jest przyjmowana pod postacią gum czy plastrów, dlatego warto sięgnąć po zdrowe zamienniki, jak choćby przekąski warzywne, pestki dyni albo słonecznika. Należy też bezwzględnie unikać zadymionych pomieszczeń - w dymie z tłącego się papierosa zawartość nikotyny jest aż 4 razy większa niż w tym wdychanym przez palacza!

BEZ PROCENTÓW...

Według obiegowych opinii alkohol spożywany w małych dawkach przez kobiety w ciąży nie ma wpływu na zdrowie ich dziecka. Z takimi nieprawdziwymi twierdzeniami zetknęło się wiele osób. Wino bywa polecane na anemię, piwo na nerki lub - o groźno - jako środek wspomagający

laktację. Tymczasem, picie alkoholu przez kobiety w ciąży jest najczęstszą przyczyną uszkodzeń mózgu, przejawiających się różnego rodzaju problemami neurologicznymi, zaburzeniami pamięci, uwagi, funkcji wykonawczych, mowy i uczenia się. Jego skutki są odczuwane przez całe życie nie tylko przez dziecko, ale i przez jego rodzinę. Wyniki badań Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych wskazują, że zaburzenia neurorozwojowe wynikające z picia alkoholu przez matkę w czasie ciąży (ogólnie określane jako Spektrum Płodowych Zaburzeń Alkoholowych - FASD) występują nie mniej niż u 2% dzieci w wieku 7-9 lat. Pełnoobjawowy Płodowy Zespół Alkoholowy (FAS), w którym nieprawidłowy przebieg procesu rozwoju mózgu jest powiązany z zahamowaniem wzrostu i charakterystycznymi zmianami widocznymi na twarzy dziecka, występuje u 4 dzieci na 1000. To bardzo dużo, zważywszy, że tej chorobie można zapobiegać ze 100% skutecznością! Wystarczy, by kobieta nie piła alkoholu w czasie ciąży. **Ciąża i alkohol wzajemnie się wykluczają. Nie istnieje bowiem bezpieczna dawka**, o której można z całą pewnością powiedzieć, że nie wpływa niekorzystnie na płód, natomiast każda jego ilość wypita przez matkę sprawia, że dziecko pije razem z nią. Łożysko matki nie stanowi żadnej bariery dla alkoholu, co powoduje, że już po 30 minutach od wypicia przez kobietę piwa czy wina dziecko przyjmuje taką samą

I BEZ NARKOTYKÓW!

Używanie środków odurzających i substancji psychotropowych podczas ciąży powoduje szkody zdrowotne zarówno dla kobiety, jak i dziecka. Narkotyki, przenikając przez łożysko, mają wpływ bezpośredni na organizm rozwijającego się płodu. Zwiększają ryzyko poronienia, wczesnego porodu, a także wystąpienia poważnych wad rozwojowych dziecka. Badania potwierdzają, że zespół nagłej śmierci łóżeczkowej częściej występuje wśród dzieci matek uzależnionych od narkotyków. **Dzieci, które w okresie płodowym narażone były na działanie narkotyków, cierpią na zaburzenia koncentracji i uwagi, nadpobudliwość, zaburzenia snu. Mają również mniejszą zdolność uczenia się.**



ZAPLANUJ WSPÓLNIE ZDROWE ŻYCIE!

Alkohol i palenie mogą utrudniać zajście w ciążę. Według badań dr Emmy Derbyshire aż 32% kobiet, które miały kłopoty z zajściem w ciążę, zostało matkami po odstawieniu takich używek, jak kawa i alkohol. Rzucenie palenia jest również ważne, ponieważ nałóg ten może opóźnić zapłodnienie średnio o dwa miesiące.

Odpowiednia dieta i regularna aktywność fizyczna w ciąży sprawiają natomiast, że dolegliwości ciążowe, stres, wahania nastrojów czy np. ryzyko cukrzycy ciążowej ulegają znacznemu zmniejszeniu i, co ważne, pomagają także zwalczyć choćby nałóg tytoniowy.

Dzięki licznym działaniom edukacyjnym i profilaktycznym prowadzonym przez Główny Inspektorat Sanitarny wraz z Partnerami w ramach „Profilaktycznego programu w zakresie przeciwdziałania uzależnieniu od alkoholu, tytoniu i innych środków psychoaktywnych” można uzyskać pełną wiedzę na temat zapobiegania szkodliwym skutkom tych nałogów. W tym celu powstał też portal www.zdrowiewciazy.pl.

Program finansuje Szwajcaria w ramach Szwajcarsko-Polskiego Programu Współpracy, wspólnie z Ministerstwem Zdrowia.



dawkę jak ona. Alkohol, docierając przez łożysko, może spowodować poronienie lub nieuleczalne uszkodzenia ośrodkowego układu nerwowego, którym mogą towarzyszyć uszkodzenia innych organów wewnętrznych, m.in. serca, układu kostnego, układu moczowego, słuchu, wzroku. Tymczasem wiedza na temat zagrożeń dla dziecka związanych z picciem alkoholu przez matkę w czasie ciąży jest ciągle niewystarczająca. Według raportu Głównego Inspektoratu Sanitarnego, jedynie 62% kobiet w ciąży jest świadomych wysokiego ryzyka dla zdrowia płodu związanego z picciem niewielkich ilości alkoholu, podczas gdy aż 90% dostrzega wysokie ryzyko związane z paleniem papierosów. Nawet będąc pod opieką lekarza, kobieta w ciąży nie ma pewności, że uzyska pełne informacje na temat zagrożeń, jakie dla jej rozwijającego się dziecka może stanowić picie alkoholu. Dlatego warto pytać o to swojego lekarza.

więcej informacji na www.zdrowiewciazy.pl oraz www.zdrowie.gov.pl