



Jeśli chcecie zostać rodzicami

Data aktualizacji
2024-12-17

14 numer magazynu „Ze Zdrowiem” pt. „[Chcemy zostać rodzicami](#)” jest poświęcony tematyce rodzicielstwa.

Jeśli pragniesz zostać rodzicem, warto wcześniej się do tego przygotować. Płodność zależy zarówno od kobiety, jak i mężczyzny. Niestety, coraz więcej par ma problemy z poczęciem potomstwa. Sprawdź, jakie badania możesz zrobić profilaktycznie, aby monitorować swój stan zdrowia. Dowiedz się, jak zadbać o siebie w ciąży i w poroku.

Jakość życia i profilaktyka zdrowotna mają w dużym stopniu wpływ na prokreację i na zdrowie przyszłych dzieci. Jeśli planujecie zostać rodzicami, pomyślcie zawczasu, co możecie zmienić w trybie życia i w diecie, aby chronić zdrowie swoje oraz potomstwa. Ważne są też szczepienia ochronne, które zapobiegają chorobom i ich powikłaniom, a nawet chronią płodność lub zapewniają bezpieczeństwo i zdrowie płodu.

Przeczytaj:

- [Dlaczego trzeba się szczepić przeciw śwince](#) - zapobiegaj męskiej bezpłodności
- [Czy różyczka może być groźna dla kobiet w ciąży? Jak choroba wpływa na zdrowie płodu?](#)

Do rodzicielstwa organizm przygotowuje się od okresu dojrzewania. Już wtedy warto sprawdzić, czy młodzież prawidłowo się rozwija i jakim problemom można zapobiec. Zachęcamy do korzystania z bilansów zdrowotnych dzieci i młodzieży. Pozwalają one m.in. ocenić prawidłowy rozwój płciowy dziecka.

Przeczytaj więcej o tym etapie życia w artykule ["Dojrzewanie - trudny czas dla nastolatka"](#). Pomóż

swojemu dziecku zrozumieć, jakie procesy zachodzą w jego organizmie. Seksualność nie powinna być tematem tabu. Dziecko ma prawo do rzetelnej wiedzy. Możesz je również umówić z psychologiem – do 18 roku życia nie potrzebuje skierowania.

Profilaktyka chroni

Dbaj o profilaktykę zdrowia. Możesz zapobiec wielu chorobom i ich powikłaniom, szybko zareagować na niebezpieczne zmiany. Często schorzenia mają wpływ na zachowanie płodności.

Samobadanie piersi i jąder najlepiej rozpocząć od okresu dojrzewania. Dowiedz się, jak prawidłowo zrobić:

- [samobadanie piersi](#)
- [samobadanie jąder](#).

Jeśli jesteś kobietą – idź do ginekologa przynajmniej raz w roku na kontrolne badanie, nawet jeśli czujesz się dobrze i nie planujesz dzieci. Nie potrzebujesz skierowania. Pamiętaj o regularnej cytologii i

programie profilaktycznym raka szyjki macicy.

Jeśli jesteś mężczyzną – skonsultuj wszystkie nieprawidłowe i niepokojące objawy z lekarzem pierwszego kontaktu. On może skierować Cię do urologa lub androloga. Przeczytaj więcej o

lekarzach od męskich spraw.

Korzystaj z kalendarza badań

Wejdź do kalendarza na portalu **Akademia NFZ**. Wpisz płeć, wiek i dowiedz się, jakie badania,

szczepienia i inne zalecenia są skierowane do Ciebie. Jeśli planujesz ciążę lub spodziewasz się dziecka, znajdziesz w kalendarzu odpowiednie zalecenia. Dowiesz się też, jakie badania powinno przejść dziecko, nastolatek.

Jeśli nie macie przeszkód w poczęciu potomstwa i pojawi się ono zgodnie z planem, korzystajcie z dostępnych badań profilaktycznych i opieki okołoporodowej.

Wejdź do **kalendarza badań** na portalu **Akademia NFZ**. Zaznacz płeć, wybierz wiek i naciśnij

przycisk „sprawdź”.

Kalendarz podpowie Ci:

- z jakich badań kontrolnych warto skorzystać
- jakie szczepionki są dla Ciebie zalecane
- do jakich specjalistów możesz pójść na kontrolne badania
- jakie programy profilaktyczne są właśnie dla Ciebie.

Pomoc w poczęciu potomstwa

Możecie też zmagać się z niepłodnością. Jeśli inne metody zawodzą, pary mogą skorzystać z rządowego programu leczenia niepłodności metodą in vitro. Program zapewnia też ochronę płodności osób leczonych onkologicznie.

Dowiedz się o szczegółach programu w artykułach:

- **Program wsparcia in vitro**
- **Onkopłodność – ważny problem.**

Magazyn „Chcemy zostać rodzicami”

W 14 numerze magazynu [„Ze Zdrowiem”](#) przeczytasz m.in.:

- o dojrzałości płciowej
- od czego zależy płodność kobiety i mężczyzny
- czym są bezpłodność i niepłodność
- o rządowym programie in vitro i onkopłodności
- jakie badania i szczepienia ważne są w ciąży
- o programie badań prenatalnych
- o perinatalnej opiece paliatywnej.

Przeczytaj także

Zdrowa kobieta

Dbasz o siebie, chcesz jak najdłużej być zdrowa. Pamiętaj o profilaktyce, regularnych badaniach, o swoim samopoczuciu i kontroli stanu zdrowia na każdym etapie życia

O zdrowiu po męsku

Mężczyźni rzadziej niż kobiety rozmawiają o zdrowiu i rzadziej badają się, zanim zachorują. Wiesz, jakie badania powinieneś robić w Twoim wieku? Jak zadbać o siebie? Jesteś tego wart!

Czy w czasie ciąży można się szczepić?

Jeśli planujesz ciążę lub już oczekujesz dziecka, sprawdź status swoich szczepień. Dowiedz się, jakie szczepionki możesz przyjąć dla bezpieczeństwa Twojego i dziecka