



MamaCare

BEZPIECZNA CIĄŻA

Kompleksowa opieka okołoporodowa



MamaCare – pierwsze tygodnie ciąży

✓ Twoja checklista na dobry start

🕒 POTWIERDZENIE CIĄŻY

- wykonaj test ciążowy (w terminie planowanej miesiączki)
- umów pierwszą wizytę u lekarza (ok. 2 tygodnie od daty planowanej miesiączki)

🕒 BADANIA NA START

- podstawowe badania krwi i badanie ogólne moczu (lekarz zleci je na pierwszej wizycie)
- grupa krwi i Rh
- cytologia / HPV (sprawdź, kiedy była wykonana ostatnio)
- USG piersi

🕒 SUPLEMENTACJA

- foliany - 0,8 mg/d
- witamina D - 2000 IU/d
- DHA (omega-3) - min. 200 mg/d
- jod - 150-200 µg/d

🕒 BEZPIECZEŃSTWO

- zapoznaj się z objawami alarmowymi
- zapisz numer do szpitala/poradni
w razie niepokojących objawów zgłoś się do lekarza

🕒 WSPARCIE

- porozmawiaj z bliskimi o ciąży
- zadбай o odpoczynek
- w razie potrzeby skorzystaj ze wsparcia psychologa

🕒 STYL ŻYCIA

- zadбай o regularne posiłki
- unikaj alkoholu i papierosów
- ogranicz stres
- aktywność fizyczna (na poziomie zaliczonym do okresu sprzed ciąży)

🕒 ORGANIZACJA OPIEKI

- wybierz miejsce prowadzenia ciąży
- rozważ wybór miejsca porodu
- zapisz się do programu MamaCare

🕒 DODATKOWE ZALECENIA

- skonsultuj z lekarzem przyjmowane leki
- unikaj surowego mięsa i niepasteryzowanych produktów.
(np. toksoplazmoza)



PAMIĘTAJ

Każda ciąża jest inna,
Masz prawo zadawać pytania i szukać wsparcia.

➔ Zespół MamaCare jest z Tobą od pierwszych tygodni.