

# Twoje zdrowie przed ciążą, w trakcie ciąży i po niej

To idealny czas na wprowadzenie drobnych zmian, które mogą pomóc Ci zadbać o zdrowie i dobre samopoczucie przed ciążą, w trakcie i po ciąży.

Powikłania w ciąży mogą się zdarzyć każdemu. W mieście Nowy Jork (NYC) osoby o innym kolorze skóry niż biały oraz osoby ze współistniejącymi schorzeniami, takimi jak cukrzyca lub nadciśnienie tętnicze, są bardziej narażone na wystąpienie poważnych powikłań ciążowych. Wspólnie z lekarzem możesz opracować plan ochrony Twojego zdrowia teraz i w przyszłości.

## 1. Porozmawiaj z lekarzem o możliwych opcjach.

- Jeżeli rozważasz zajście w ciążę, porozmawiaj generalnie o swoim zdrowiu. Lekarz może pomóc Ci zadbać o zdrowie.
- Jeżeli nie planujesz teraz ciąży, zasięgnij informacji na temat metod antykoncepcji. Porozmawiaj z lekarzem o opcji odpowiedniej dla Ciebie.
- Zapytaj o dostępne opcje, jeżeli jesteś w ciąży, a nie chcesz tego lub nie masz pewności. Do możliwych opcji należą: aborcja, adopcja i świadczenia pomocy dla kobiet w ciąży i rodziców potrzebujących pomocy.

## 2. Przestrzegaj zaleceń lekarza w zakresie przyjmowanych leków.

- Poinformuj lekarza o wszelkich przyjmowanych lekach dostępnych bez recepty, łącznie z witaminami i suplementami ziołowymi.
- Jeżeli planujesz zajście w ciążę, porozmawiaj o tym, które leki są bezpieczne.
- Jeżeli nie stać Cię na leki lub masz trudności z ich przyjmowaniem, porozmawiaj z lekarzem. Lekarz potrzebuje tych informacji i może Ci pomóc.

## 3. Chroń swoje zdrowie seksualne.

- Zapytaj lekarza, kiedy zacząć badania w kierunku wirusa brodawczaka ludzkiego (HPV), który może powodować raka głowy, szyi, gardła lub szyjki macicy. Najlepszym sposobem na zapobieganie zakażeniu wirusem HPV jest szczepienie.
- Wykonaj badania pod kątem innych chorób przenoszonych drogą płciową i wirusa HIV. Porozmawiaj ze swoim lekarzem o ryzyku i terminach wykonania badań.

## 4. Sprawdź, czy masz wszystkie niezbędne szczepienia, szczególnie na grypę, krztusiec, ospę wietrzną, różyczkę, odrę, HPV i zapalenie wątroby typu B.

## 5. Wykonaj badania pod kątem nadciśnienia, cholesterolu i cukrzycy.



## 6. Odstaw alkohol, tytoń, marihuanę i inne używki na czas ciąży.

Miej świadomość ryzyka związanego ze stosowaniem narkotyków w czasie ciąży i wiedz, że w ciąży nie ma bezpiecznej dawki alkoholu.

- Aby uzyskać pomoc, porozmawiaj ze swoim lekarzem lub zadzwoń pod numer **311**.
- Aby uzyskać pomoc w rzuceniu palenia lub wapowania, wejdź na stronę **nyc.gov/nycquits** lub zadzwoń pod numer 866-697-8487.
- Aby uzyskać pomoc w odstawieniu alkoholu lub narkotyków, skontaktuj się z NYC Well, bezpłatną całodobową infolinią oferującą pomoc w ponad 200 językach. Zadzwoń pod numer 888-692-9355, wyślij SMS o treści „WELL” pod numer 65173 lub wejdź na stronę **nyc.gov/nycwell**.

## 7. Zadbaj o wystarczającą dawkę ćwiczeń.

- Zapewnij sobie co najmniej 150 minut umiarkowanej aktywności fizycznej (na przykład szybki spacer) w każdym tygodniu. Możesz na przykład ćwiczyć 30 minut dziennie przez co najmniej pięć dni w tygodniu. Aby uzyskać wsparcie, wejdź na stronę **nyc.gov/health** i wyszukaj „**Guide to Healthy Eating and Active Living in NYC**” (Poradnik dotyczący zdrowego żywienia i aktywnego życia w NYC).

## 8. Jedz zdrowe i zbilansowane posiłki.

- Zapełnij połowę talerza owocami i warzywami, jedną czwartą chudym białkiem, na przykład z drobiu, ryb, warzyw strączkowych lub jaj, a pozostałą ćwiartkę zbożami – przykładowo pełnoziarnistym pieczywem, owsianką lub brązowym ryżem. Aby dowiedzieć się więcej o zdrowym odżywianiu, wejdź na stronę

**nyc.gov/health** i wyszukaj hasło „**eating well**” (odpowiednie odżywianie).

- Jeżeli potrzebujesz pomocy z zakupem żywności, wejdź na stronę **access.nyc.gov**, aby dowiedzieć się więcej o programach dla nowojorczyków o niższych dochodach.

## 9. Dbaj o swoje zdrowie psychiczne i emocjonalne.

Aby uzyskać wsparcie, porozmawiaj ze swoim lekarzem, zadzwoń pod numer **311** lub skontaktuj się z NYC Well: zadzwoń pod numer 888-692-9355, wyślij SMS o treści „WELL” pod numer 65173 lub odwiedź stronę **nyc.gov/nycwell**.

## 10. Zwróć się o pomoc, jeżeli nie czujesz się bezpiecznie w swoim domu.

Nie jesteś sama – jeżeli znajdujesz się w sytuacji przemocowej, niezdrowej lub niebezpiecznej, masz do dyspozycji wiele różnych zasobów. Jeżeli grozi Ci bezpośrednie niebezpieczeństwo, zadzwoń pod numer **911**. Jeżeli nie jesteś bezpośrednio zagrożona:

- zadzwoń do Safe Horizon pod numer 800-621-4673 lub zadzwoń pod numer **311** i zapytaj o infolinię Safe Horizon. Pomoc jest dostępna całodobowo w wielu językach, w zakresie tymczasowego miejsca zamieszkania, planu bezpieczeństwa, doradztwa i innych usług socjalnych, a także sądowego nakazu ochronnego. Aby skorzystać z czatu online (tylko w języku angielskim), od poniedziałku do piątku, od 9:00 do 18:00, wejdź na stronę **safehorizon.org/safechat**.
- Odwiedź stronę NYC Hope pod adresem **nyc.gov/nychope**, aby uzyskać dostęp do przydatnych zasobów, łącznie z wykazem **nowojorskich Centrów Sprawiedliwości dla Rodzin (NYC Family Justice Centers)** – takie centrum znajduje się w każdej dzielnicy.