



#ReadyforPregnancy

CS51621 NHS Creative 2020

**Czy jesteś
gotowa na
ciążę?**

**Are you
ready for
pregnancy?**

Polish



#ReadyforPregnancy

Planowanie dziecka jest ekscytujące, niezależnie od tego, czy będzie to pierwsza czy kolejna ciąża. Jeśli rozważasz zajście w ciążę, przewodnik ten pomoże Tobie i Twojemu partnerowi się na nią przygotować – zarówno fizycznie, jak i psychicznie.

Badania twierdzą, że jeśli rodzice są sprawni i cieszą się dobrym samopoczuciem przed ciążą, prawdopodobieństwo, że dziecko będzie zdrowe, jest większe. Ważne jest, aby pomyśleć o swojej diecie, ćwiczeniach oraz zdrowiu psychicznym.

Planning to have a baby is exciting, whether it's your first pregnancy or you already have children. If you're thinking about becoming pregnant, this guide will help you and your partner to prepare - both physically and mentally.

Research tells us that if parents are fit and well before pregnancy, your baby is more likely to be healthy. It's important to think about your diet, exercise, and mental health.

Dbanie o swoje ciało

Looking after your body

Łatwym sposobem na poprawienie swojego stanu zdrowia jest regularne wykonywanie ćwiczeń w celu zwiększenia swojej płodności.

Jeśli będziecie robić to razem, ćwiczenia będą sprawiały więcej radości i łatwiej będzie się do nich zmobilizować.

An easy way to improve your health is to take regular exercise to boost fertility levels.

If you do it together, it can be more fun and make it easier to stick to.



Zdrowa dieta pomoże utrzymać zdrową wagę i zapewnić, że dziecko będzie prawidłowo się rozwijać i rosnąć.

Staraj się jeść co najmniej pięć różnych rodzajów owoców i warzyw dziennie, jak również białko, na przykład w postaci chudego mięsa, fasoli czy tofu.

Eating a healthy diet will help you to maintain a healthy weight, and ensure your baby grows and develops well.

Aim to eat five or more different types of fruit and vegetables every day, as well as protein such as lean meat, beans, or tofu.



Dbanie o umysł

Looking after your mind



Próba zajścia w ciążę lub sama ciąża mogą być stresujące. Zatrósz się o swoje zdrowie psychiczne.

Codziennie spędź trochę czasu, robiąc coś, co Cię uszczęśliwia lub uspokaja. Wypróbuj słuchania muzyki, ćwiczenia jogi lub oddawania się ulubionemu hobby.

Uczucie osłabienia i niepokoju

jest zupełnie normalne. Pomaga rozmawianie o swoich uczuciach.

Trying to get pregnant – or being pregnant, can be stressful. Take time to look after your mental health.

Spend a few minutes each day doing something that makes you feel happy or peaceful. Try listening to music, performing yoga, or doing a favourite hobby.

It's quite normal to feel vulnerable and anxious. It helps to talk about your feelings.

Poproś o pomoc – swojego partnera, przyjaciela czy lekarza rodzinnego. Jeśli planujesz ciążę, a borykasz się z problemami psychicznymi, skontaktuj się ze specjalistycznym zespołem ds. zdrowia psychicznego podczas ciąży w celu zasięgnięcia porad dotyczących siebie i swojego dziecka – możesz to zrobić zarówno przed zajściem w ciążę, jak i w jej trakcie.

Make sure that you ask for help, whether from your partner, a friend, or from your GP. If you have a mental health problem and are planning a pregnancy, you can contact the specialist perinatal mental health team for advice for you and your baby before or during your pregnancy.



Co jeszcze możesz zrobić

What else you can do

Codzienne przyjmowanie kwasu foliowego może zmniejszyć ryzyko wystąpienia wady cewy nerwowej u dziecka, czyli sytuacji gdy mózg, kręgosłup lub rdzeń kręgowy nie rozwijają się prawidłowo, jak np. w przypadku rozszczepu kręgosłupa.

Jest to w szczególności istotne podczas prób zajścia w ciążę oraz w czasie pierwszych 12 tygodni ciąży.

Niech przyjmowanie tabletki stanie się codzienną rutynową czynnością.

Taking folic acid every day can reduce the risk of your baby having a neural tube defect, when the brain, spine, or spinal cord doesn't develop properly, such as spina bifida.

This is especially true while you are trying to get pregnant and during the first 12 weeks of pregnancy. Make taking your tablet part of your daily routine.



Codziennie przyjmowanie 10 mcg witamy D może pomóc w utrzymaniu zdrowych kości i mięśni oraz zagwarantowaniu, że dziecko będzie otrzymywać wystarczające ilości witaminy D przez kilka pierwszych miesięcy życia.

Jest to szczególnie ważne, jeśli masz ciemną karnację, przebywasz wewnątrz przez większą część dnia lub zazwyczaj nosisz ubrania, które zakrywają większość skóry.

Taking 10 mcg of vitamin D every day can keep your bones and muscles healthy and give your baby enough vitamin D for the first few months of life.

This is particularly important if you have dark skin, you're indoors most of the day, or if you usually wear clothes that cover up most of your skin.



Jeśli w trakcie ciąży zachorujesz na gripę, istnieje dużo większe ryzyko, że przejdiesz ją bardzo poważnie. Może to skutkować zwiększonym ryzykiem wcześniejszego porodu lub znacznej niedowagi dziecka w momencie narodzin.

Szczepienie przeciwko grypie w czasie ciąży pomoże się przed tym uchronić. Podczas ciąży zostanie Ci także zaoferowane szczepienie na krztusiec.

If you catch flu while pregnant, you are at a much higher risk of becoming seriously ill. This can result in an increased risk of premature birth or a baby who is seriously below birthweight.

Having a flu jab while you're pregnant helps to protect against this. You will also be offered a whooping cough vaccine during pregnancy.



Przeciwciała ze szczepionki na gripę przechodzą przez łożysko i pomagają chronić dziecko w pierwszych miesiącach życia, gdy jest ono najbardziej podatne.

The flu vaccine antibodies you make will also pass across the placenta and help protect your baby in the first few months of life, when babies are at their most vulnerable.



Czego należy unikać

What you should avoid

Nie ma bezpiecznej ilości alkoholu, jaką można wypić w ciąży, najlepiej więc unikać go zupełnie w trakcie starania się o dziecko oraz w czasie ciąży.

Spróbuj zamienić swojego ulubionego drinka na fantazyjny koktajl bezalkoholowy lub sok owocowy z wodą gazowaną.

There's no known safe level of alcohol in pregnancy, so it's best to avoid it completely while trying to get pregnant, and during pregnancy.

Try swapping your usual drink for a fancy soft mocktail or fruit juice with fizzy water.



Palenie zmniejsza szanse na zajście w ciążę o połowę i szkodzi zarówno Tobie, jak i dziecku. Wdychanie dymu papierosowego również stanowi zagrożenie.

Zapytaj farmaceutę, lekarza rodzinnego lub położną o wsparcie w zakresie ograniczenia lub rzucenia palenia.

Smoking halves your chances of becoming pregnant, and harms both your baby and you. Breathing in someone else's smoke is also a risk. Ask your pharmacist, GP or midwife about the support available to cut down or quit.



Radzenie sobie z wyzwaniami Overcoming the challenges

Karmienie piersią to umiejętność, której musicie nauczyć się i Ty, i dziecko. Badania pokazują, że wsparcie partnera w znacznym stopniu pomaga w osiągnięciu sukcesu. W czasie ciąży dowiedz się, gdzie w pobliżu możesz uzyskać pomoc i wsparcie, np. w poradniach specjalizujących się w karmieniu piersią.

Breastfeeding is a skill that both you and your baby will learn together. Research has shown that having support from your partner can make a real difference to your success. While pregnant, find out where you can get help and support locally, such as drop-in breastfeeding clinics.



Troszczenie się o małe dziecko to ciężka praca fizyczna i psychiczna. Pomaga rozmawianie o swoich uczuciach. Upewnij się, że masz wsparcie rodziny, przyjaciół czy osób w internetowych grupach wsparcia.

Looking after a young baby is hard work both physically and mentally. It helps to talk about your feelings. Make sure you access support from family, friends, or online support groups.



Dostępne wsparcie

Support is available



To normalne, że masz obawy o zdrowie swojego dziecka, zarówno w czasie ciąży, jak i po jego narodzinach. Jeśli cierpisz na choroby, takie jak cukrzyca czy padaczka, poproś o radę swojego lekarza specjalistę, ponieważ konieczne może być dostosowanie przyjmowanych leków.

It's normal to have concerns about your baby's health, both during pregnancy and once your baby is born. If you have an existing health condition such as diabetes or epilepsy, ask for advice from your specialist, as you may need to adjust your medication.

Planowanie ciąży może być ekscytujące. Jednak może to być także nerwowy czas dla obojga przyszłych rodziców. Planujesz ogromną zmianę w swoim życiu. Farmaceuta, lekarz rodzinny lub położna mogą udzielić informacji dotyczących szerokiego spektrum zagadnień. W Internecie dostępnych jest wiele informacji i możliwości wsparcia, jak również fora, na których można czatować z innymi rodzicami.

Planning to have a baby can be exciting. It can also be an anxious time for both parents-to-be. You're making plans for a huge change in your life. Your pharmacist, GP or midwife can give you information on a wide range of subjects. There's lots of information and support online, as well as online forums to chat with other parents.



Więcej informacji można znaleźć na stronie:

- frimleyhealthandcare.org.uk/maternity
- healthysurrey.org.uk/children-and-families/ready-for-pregnancy
- seshealthandcare.org.uk/ready-for-pregnancy
- medway.gov.uk/readyforpregnancy
- what0-18.nhs.uk/pregnant-women/planning-pregnancy
- bobstp.org.uk/workstreams/maternity/planning-your-pregnancy

Możesz także wpisać **#ReadyforPregnancy** w preferowanych przez siebie mediach społecznościowych.

Stworzone przez lokalne systemy ds. macierzyństwa (LMS):

- **Frimley LMS**
- **Surrey Heartlands LMS**
- **Sussex LMS**
- **Kent and Medway LMS**
- **Hampshire and Isle of Wight LMS**
- **Buckinghamshire, Oxfordshire and Berkshire West LMS**

Kampanię koordynuje NHS South East Clinical Delivery and Networks.

For more information visit:

- frimleyhealthandcare.org.uk/maternity
- healthysurrey.org.uk/children-and-families/ready-for-pregnancy
- seshealthandcare.org.uk/ready-for-pregnancy
- medway.gov.uk/readyforpregnancy
- what0-18.nhs.uk/pregnant-women/planning-pregnancy
- bobstp.org.uk/workstreams/maternity/planning-your-pregnancy

You can also search **#ReadyforPregnancy** on the social media channel of your choice.

Brought to you by the following local maternity systems (LMS):

- **Frimley LMS**
- **Surrey Heartlands LMS**
- **Sussex LMS**
- **Kent and Medway LMS**
- **Hampshire and Isle of Wight LMS**
- **Buckinghamshire, Oxfordshire and Berkshire West LMS**

This campaign has been co-ordinated by NHS South East Clinical Delivery and Networks.