

A KORASZÜLÉS MEGELŐZÉSE



Dohányzás, alkoholfogyasztás, drogok használata

A dohányzás, az alkoholfogyasztás, és a kábítószerek használata a várandósság alatt károsítja az édesanyját és a magzatot is.

A DOHÁNYZÁS veszélyes a méhlepényre, amely gyermekének biztosítja az ételt és az oxigént. A dohányfüst csökkenti a magzat számára elérhető oxigén mennyiségét. A dohányzás következménye koraszülés és kis súllyal történő születés lehet. Rendellenességek is kialakulhatnak, például „nyúlszáj” és légzőszervi problémák. A cigizés növeli a bölcsőhalál esélyét is!

Ezért szokjon le a dohányzásról!

Ha ön mellett dohányoznak, az is ártalmas a magzat fejlődésére.

A legkisebb ALKOHOL mennyiség is káros lehet a várandósság alatt. Az alkoholfogyasztás miatt a magzat kisebb lesz, torz koponyával vagy arccal születhet. Az alkohol idegrendszeri károsodást és súlyos szívfejlődési rendellenességet is okozhat.

Ezért ne fogyasszon alkoholt a várandósság alatt!

A KÁBÍTÓSZERFOGYASZTÁS a kismamára és a magzatára is ártalmas. A várandósság előtt és alatt fogyasztott bármilyen drog később koraszülést okozhat, ezért ne használjon semmilyen kábítószert, herbált vagy ismeretlen gyógyszert!



Állandó stressznek kitett életmód



A várandósság alatt jelentkezhetnek depressziós tünetek. Gyakran érezhet boldogtalanságot, reménytelenséget és lehetnek öngyilkossági gondolatai is. A DEPRESSZIÓ tüneteit nehéz felismerni. Néhány tünete ugyanis megegyezik várandósság során tapasztalt egyéb változásokkal. Ilyen változás az alvás zavar, a nemi vágy csökkenése vagy az erőtlenység.

Az anya várandósság alatti depressziójának kedvezőtlen hatásai vannak a magzat fejlődésére. A depressziós, boldogtalan kismamának kétszer olyan gyakran születik 2500 gramm alatti kis súllyal a babája.

FONTOS: a várandósság alatti depresszió is koraszülést okozhat!

Ha az anya gyakran idegeskedik, stresszel, az is veszélyes, mert lelassul a magzat méhen belüli fejlődése. Amennyiben ilyen tüneteket észlel, forduljon háziorvosához!

HÁZIORVOS NEVE, CÍME:



Nőgyógyászati problémák

Növeli a koraszülés kockázatát, ha korábban előfordult, hogy:

- 16. hét után **ELVETÉLT**
- 37. hetet megelőzően bekövetkezett **KORASZÜLÉS**
- méhen belül **ELHALT A MAGZATA.**

Ha volt korábban **ABORTUSZA**, akkor a következő várandóssága esetén nő a koraszülés kockázata.

A **HÜVELYFERTŐZÉSEK, A NEMIBETEGSÉGEK** nemcsak a koraszülés kockázatát növelik, hanem további veszélyeket is hordoznak. Ezért a nemi szerveit megfelelően és rendszeresen mossa, tartsa tisztán!

Fontos ezért a rendszeres szülész-nőgyógyász szakorvosi ellenőrzés.

SZÜLÉSZET-NŐGYÓGYÁSZAT SZAKRENDELŐ CÍME:



Magas vérnyomás



Több betegség is összefüggésben lehet a koraszüléssel. Ilyen a pajzsmirigybetegség, az asztma, a cukorbetegség, a magas vérnyomás, a depresszió.

Ha krónikus betegsége van, járjon rendszeresen kontroll vizsgálatra, szedje az előírt gyógyszereket és figyeljen magára és az állapotára.

HÁZIORVOS NEVE, CÍME:

SZAKORVOS NEVE, CÍME:



Száj- fogászati problémák

A fogápolás fontossága

Mosson minden nap reggel és este fogat! A fogínygyulladás, az elhanyagolt szájüreg is befolyásolhatja magzata egészségét.

A várandósság alatt a megváltozott hormonális egyensúly és a megváltozott étkezési szokások miatt megnő a fogbetegségek száma.

Fontos a helyes fogápolás, és a rendszeres fogászati szűrés.

FOGORVOS NEVE, CÍME:

