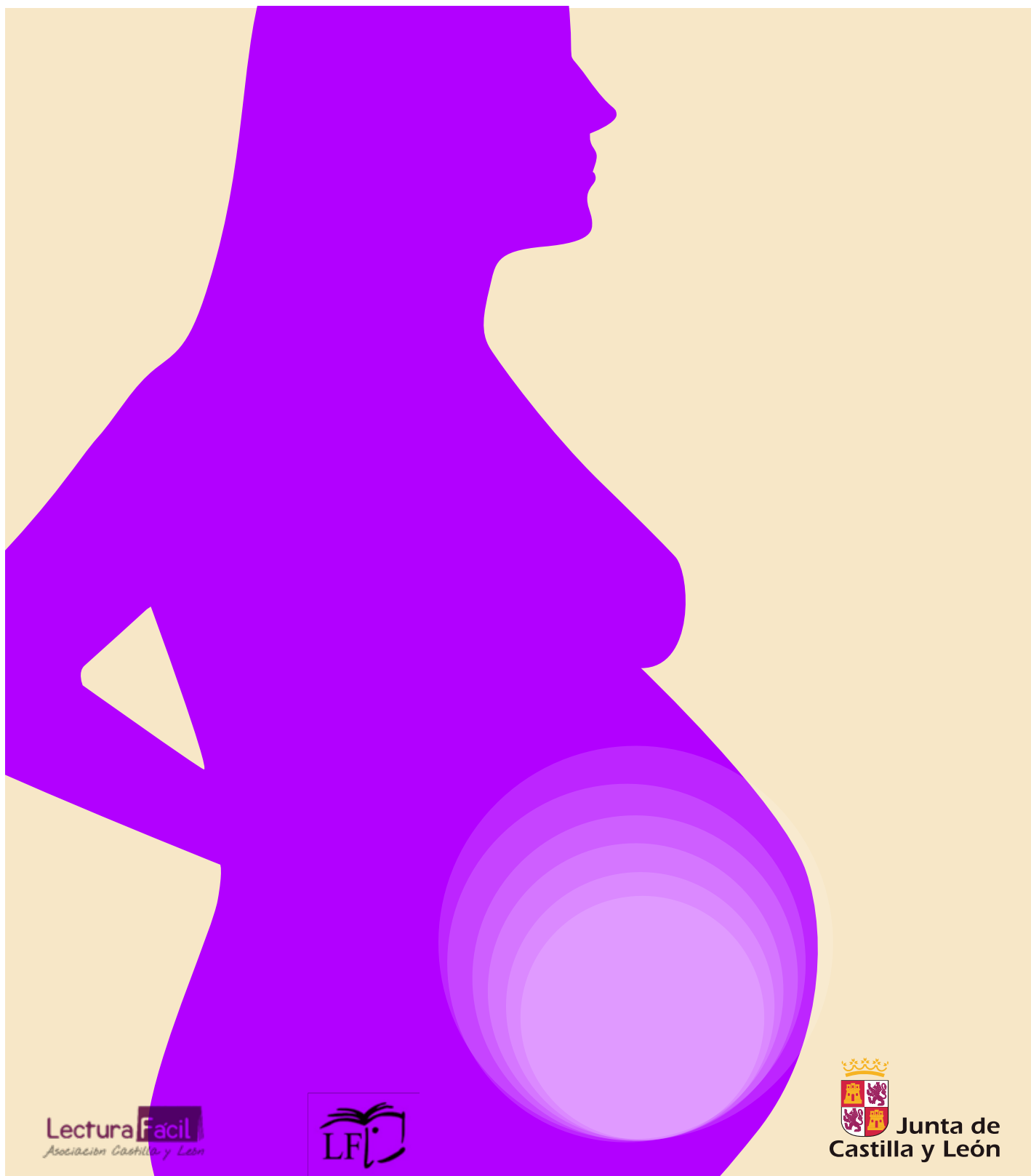


# КАКВО ТРЯБВА ДА ЗНАМ, ЗА ДА СЕ РОДИ БЕБЕТО МИ ЗДРАВОВО?

20 важни въпроса и техните отговори



# 1. ¿Има ли някакъв риск бебето ми да се роди с вроден дефект?

Да, при всяка бременност има от 2 до 5 процента риск бебето да се роди с вроден дефект. Това означава, че на всеки 100 бременности от 2 до 5 бебета се раждат с вроден дефект.

## Вроден дефект

това са проблеми, които възникват по време на бременността. Те могат да имат генетичен произход или да бъдат причинени от инфекции, от излагане на токсични вещества или поради липса на хранителни вещества.

# 2. Мога ли да направя нещо за намаляване

Да, съществуват **превантивни мерки** и начини на поведение, които помагат да се намали риска от вродени дефекти и които трябва да се приложат преди забременяването.

## Превантивни мерки

Това са мерките, насочени към предотвратяване на болести и към опазване на здравето.

## 3. Защо преди да забременея?

Защото през първите седмици на бременността започват да се формират органите на бебето, преди още да разбереш, че си бременна.

**Излагането** на каквито и да било **рискове** през тези седмици може да доведе до вродени дефекти или до **спонтанни аборти**.

За да се избегне това и за да се предпази бебето още от началото, най-добре е **да планираш** бременността си, да действаш така, като че ли вече си бременна и да следваш съветите на тази брошура.

### Планиране

изработване на план за забременяване.

### Спонтанен аборт

Това е загуба на бебето по естествен начин преди 5-я месец на бременността.

### Рисков фактор

това е обстоятелство или ситуация, при която има вероятност да се развие заболяване.

### Фолиева киселина

Това е витамин, който спомага създаването на нови клетки.

## 4. Затова ли трябва да приемам фолиева киселина преди да забременея?

Да, защото някои вродени дефекти като например **спина бифида**, се появяват през първите седмици на бременността и могат да бъдат предотвратени приемайки фолиева киселина.

Ако искаш да забременееш, трябва всеки ден да взимаш по една таблетка фолиева киселина още преди да си забременяла и през първите три месеца от бременността.

Лекарят ще ти каже дали трябва да взимаш лекарството по-дълго време, както и каква трябва да бъде дозата.

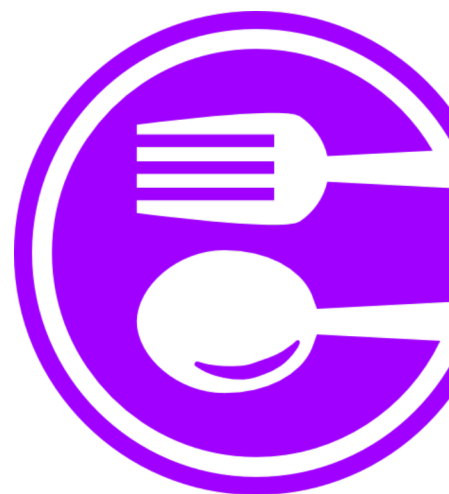


### Спина бифида

Това е вроден дефект, който засяга гръбначния стълб.

## 5. Трябва ли да внимавам какво ям?

Да, ако искаш да забременееш или ако вече си бременна, трябва да имаш балансиран режим на хранене, който да гарантира приемането на всички необходими **хранителни вещества**.



Не трябва да ядеш сурово или недостатъчно преработено месо, нито сурови колбаси, защото те могат да бъдат замърсени и да предизвикат **токсоплазмоза**.

Също така не трябва да ядеш черен дроб, защото в черния дроб се натрупват токсичните продукти, които е яло животното.

Ако имаш съмнения относно това, което можеш да ядеш, попитай лекаря

### Хранителни вещества

това са вещества, които се намират в храните и са необходими за функциите на организма.

### Токсоплазмоза

това е заболяване, причинено от паразит и ако е налице по време на бременността, може да доведе до вродени дефекти у бебето.

## 6. Възрастта на родителите представлява ли риск за бебето?

Да, рискът е по-голям и по-често срещан, ако майката е над 35 годишна възраст.

Така например съществува по-голям риск бебето да се роди със синдрома на Даун.

Когато бащата е над 35 годишна възраст, рисковете са по-рядко срещани.

## 7. Могат ли да се избегнат рисковете, дължащи се на възрастта на

Да, като бременността се планира в млада възраст.

Когато майката е на повече от 35 години, може да се направи пренатална диагноза.

Това е медицинско изследване, което показва дали бебето има някакъв вроден дефект.

## 8. Вярно ли е, че бебетата са изложени на по-голям риск, ако родителите им са роднини?

Да, защото всички хора имаме по някой **анормален ген** и когато родителите са от едно и също семейство, вероятността и двамата да имат същия анормален ген е по-голяма.

Родителите могат да предадат този анормален ген на бебето и то може да се роди с вродени дефекти.

Затова, когато родителите са роднини,

### **анормален ген**

това е ген, който може да доведе до развитието на някоя болест.

## 9. Ако вече съм имала бременност с вродени дефекти, имам ли по-голям риск това да се повтори и при друга бременност?

Рискът един вроден дефект да се повтори зависи преди всичко от вида на този вроден дефект.

Зависи също и от това дали е известна причината за появяването

му, или дали родителите са роднини.

Когато една двойка е имала бебе

с вроден дефект и отново желаят жената да забременее, трябва винаги да се консултират с лекар.

## 10. Инфекциите на майката представляват ли риск за бременността?

Да, има някои болести като например варицела, рубеола, токсоплазмоза и **цитомегаловирус**, които, ако майката ги прекара по време на бременността си, повишават риска от вроден дефект у бебето. Има други болести като СПИН или хепатит, които не повишават опасността от вроден дефект, но които майката може да предаде на бебето.

### цитомегаловирус

това е вирус, който принадлежи към семейството на херпесните вируси и може да причини вродени дефекти.

## 11. Какво мога да направя, за да избегна риска от инфекция?

Първото нещо, което трябва да направиш, е да отидеш на лекар преди да забременееш. Лекарят ще ти направи изследвания, за да види дали вече си прекарала заболяванията, които увеличават риска от вроден дефект. Ако не си ги прекарала и съществува ваксина, трябва да се ваксинираш 3 месеца преди да забременееш. Ако няма ваксина, лекарят ще ти посочи предпазните мерки, които трябва да прилагаш.





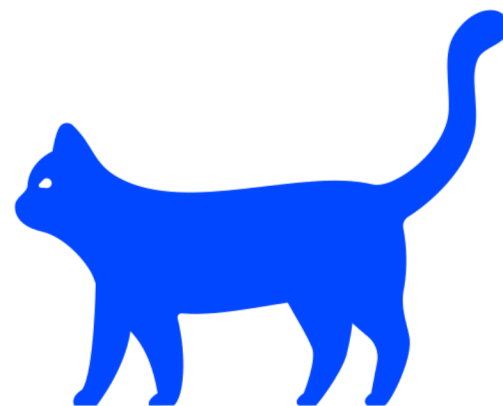
## 12. Мога ли да съжителствам с котка, докато съм бременна?

Котките могат да пренасят болестта токсоплазмоза.

Ако не си прекарала тази болест преди да забременееш, трябва да избягваш контакта с котки и преди всичко с изпражненията на котките..

Трябва също така добре да си миеш ръцете след като си ги докосвала, да не им позволяваш да те ближат и винаги да използваш ръкавици, когато пипаш някое от техните неща, като например леглото или пясъчниците им.

Ако ти харесва градинарството или работиш в тази сфера, трябва винаги да използваш ръкавици и добре да си измиваш ръцете след работа, защото в пръстта може да има остатъци от котешки изпражнения.



## 13. Ако страдам от хронично заболяване, това представлява ли опасност за бебето?

Зависи от хроничното заболяване.

Най-добрият начин да се избегнат рискове за бебето е да информираш лекаря, че желаш да забременееш, да изпълняваш неговите указания и правилно да провеждаш лечението на заболяването.

## 14. Какво трябва да направя, ако се разболея докато съм бременна?

Когато имаш проблем със здравето, трябва винаги да се консултираш с лекар, дори и да ти се струва маловажно.

Докато си бременна НЕ трябва да взимаш никакви лекарства, които не са ти предписани от лекар.

Не трябва да сменяш лекарствата, които взимаш, нито дозата, нито начина, по който трябва да ги взимаш.

## 15. Какво трябва да направя, ако докато съм бременна трябва да ми се направи рентгенова снимка?

Ако си бременна, не трябва да ти се правят рентгенови снимки, тъй като съществува риск от вродени дефекти за бебето, когато **дозите на радиация** са много високи.

Ако е необходимо да ти се направи рентгенова снимка докато си бременна, не трябва да се притесняваш, трябва да информираш лекаря за това, че си бременна и той ще приложи защитни мерки и малки дози на радиация.

### Доза на радиация

това е количеството енергия, която се поглъща от организма при правенето на рентгенова снимка.

## 16. Мога ли да пия алкохол, докато съм бременна?

Не, ако си бременна, не трябва да пиеш алкохол. Алкохолът повишава риска от вродени дефекти и е основната причина за умствена изостаналост при бебетата, която не е свързана с генетични фактори. Освен това алкохолът може да доведе също така и до хиперактивност.



## 17. Мога ли да употребявам наркотици докато съм бременна?

Не, ако си бременна, не трябва да употребяваш наркотици, защото съществува риск от вродени дефекти и други усложнения за бебето, особено ако употребяваш кокаин или смесваш различни видове наркотици.

## 18. Мога ли да пия кафе докато съм бременна?

Да, ако си бременна, може да пиеш кафе, но не в големи количества.

Препоръчва се да не се пият повече от 3 чаши кафе на ден, защото се счита, че кофеинът може да предизвика спонтанни аборти.

Има други напитки като например чай и безалкохолни кола напитки, които също съдържат кофеин.



# 19. Мога ли да пуша, докато съм бременна?

Не, ако си бременна, не трябва да пушиш, а ако го правиш, не трябва да пушиш повече от 10 цигари на ден.

Пушенето на повече от 10 цигари на ден може да доведе до раждане на бебе с намалено тегло.

Пушенето може също така да предизвика дихателни проблеми у бебето.

Ако си бременна, трябва винаги да избягваш задимените места, защото някои от тези последици може да се проявят у бебетата на жени, които са **пасивни пушачки**.



## пасивни пушачки

това са непушачки, които вдишват тютюневия дим, издишван от други хора.

## 20. Вярно ли е, че някои професии могат да бъдат рискови при бременност?

Да, някои професии може да представляват риск по време на бременността.

За да се предотврати този риск, има закон за безопасност на работното място, в който се казва, че бременната жена не трябва да работи при условия, представляващи опасност за бременността и че е възможно в определени ситуации да се извърши смяна на работното място.

Също така условията на работа на бащата трябва да са подходящи с цел предотвратяване на репродуктивни проблеми на двойката.

Тази брошура съдържа обобщена информация. Ако имаш въпроси или желаеш да научиш повече, обади се на телефон 91 82 22 24 36 – това е номерът на Службата за телефонна информация за бременни жени. На този телефон отговарят лекари, които са специалисти по тази тема, той е безплатен и ако желаеш, може да получиш писмена информация.