

## **Styl życia kobiet w ciąży**

**12 - 13 maja 2022 r.**

godz.: 10:00 - 14:00

Wydarzenie online

Organizatorzy:

Zakład Zdrowia Publicznego  
Warszawskiego Uniwersytetu  
Medycznego



Patron medialny:



Partner:



Warszawa, 16 maja 2022 r.

### KOMUNIKAT PRASOWY

#### „Styl życia kobiet w ciąży” – VII Warszawskie Dni Promocji Zdrowia

Siódma edycja Warszawskich Dni Promocji Zdrowia miała miejsce 12-13 maja bieżącego roku. Tegoroczna konferencja odbyła się pod hasłem przewodnim: „Styl życia kobiet w ciąży”. Ekspertki zdrowotni dyskutowali na temat diety, suplementacji, aktywności fizycznej, zdrowia psychicznego, ale również zalecanych badań, chorób przewlekłych oraz farmakoterapii kobiet w ciąży. Wydarzenie było też okazją do premiery publikacji Suplementarz 2.0.

Konferencja została podzielona na dwa dni. W pierwszym dniu (12 maja) odbyły się trzy panele eksperckie, w których wzięli udział eksperci z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego (WUM), Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku (AWFiS), Collegium Mazovia Innowacyjnej Szkoły Wyższej w Siedlcach (CM) i Polskiego Towarzystwa Bezpiecznej Farmakologii (PTBF). Organizatorem wydarzenia było Studenckie Koło Naukowe Zdrowia Publicznego - Sekcja Promocji Zdrowia przy wsparciu Fundacji Obywatele Zdrowo Zaangażowani. Wydarzenie zostało otworzone przez Dziekana Wydziału Nauk o Zdrowiu **prof. dr hab. Mariusza Gujskiego**.

**Organizatorzy:**

Zakład Zdrowia Publicznego  
Warszawskiego Uniwersytetu  
Medycznego



**Patron medialny:**



**Partner:**



**Patroni honorowi:**





**Warszawskie Dni  
Promocji Zdrowia**

# Styl życia kobiet w ciąży

**12 - 13 maja 2022 r.**

godz.: 10:00 - 14:00

Wydarzenie online

Organizatorzy:

Zakład Zdrowia Publicznego  
Warszawskiego Uniwersytetu  
Medycznego




Patron medialny:



Partner:



Jak podkreśliła **prof. dr hab. Dorota Szostak-Węgierek** z Zakładu Dietetyki Klinicznej WUM: „Dieta kobiet w ciąży - to nie jedzenie za dwoje. Powinna być ona zbilansowana i uzupełniona składnikami odżywczymi zawartymi w suplementach diety”.



prof. dr hab. Dorota Szostak-Węgierek

Zimmer M., Sieroszewski P., Oszukowski P. i wsp. Polish Society of Gynecologists and Obstetricians recommendations on supplementation during pregnancy. Ginekologia Polska 2020, 91(10): 844 – 853

### Suplementacja Kwas foliowy

**Najnowsze rekomendacje przedstawiają się następująco:**

- wszystkim kobietom w wieku prokreacyjnym należy polecać stosowanie kwasu foliowego w dawce 0,4 mg/dobę w postaci suplementów jako uzupełnienie diety bogatej w foliany,
- do 12 tyg. ciąży zaleca się dawkę suplementacyjną kwasu foliowego 0,4 – 0,8 mg/dobę,
- po 12 tyg. ciąży i w okresie karmienia piersią u kobiet bez dodatkowych czynników ryzyka rozwoju wad cewy nerwowej zaleca się stosowanie kwasu foliowego w dawce 0,6 – 0,8 mg/dobę,
- u pacjentek z dotatnim wywiadem w kierunku wad cewy nerwowej w poprzedniej ciąży stosuje się kwas foliowy w ilości 4 mg/dobę w ściśle określonym czasie, czyli na co najmniej 4 tyg. przed planowaną ciążą i przez 12 tyg. ciąży, a następnie zmniejszenie dawki do ilości stosowanych w populacji ogólnej.

Poza zbilansowaną dietą i odpowiednią suplementacją, istotnym elementem zdrowego stylu życia kobiet w ciąży jest podejmowanie aktywności fizycznej. „Najnowsza rekomendacja Światowej Organizacji Zdrowia w tej sprawie nie pozostawia

**Organizatorzy:**

Zakład Zdrowia Publicznego  
Warszawskiego Uniwersytetu  
Medycznego



**Patron medialny:**



**Partner:**



**Patroni honorowi:**







## Styl życia kobiet w ciąży

**12 - 13 maja 2022 r.**

godz.: 10:00 - 14:00

Wydarzenie online

Organizatorzy:

Zakład Zdrowia Publicznego  
Warszawskiego Uniwersytetu  
Medycznego



Patron medialny:



Partner:



złudzeń, że aktywność fizyczna w ciąży nie jest związana z negatywnymi skutkami ani dla dziecka, ani dla kobiety” – podkreślała **dr hab. Agnieszka Szumilewicz** z AWFIS.

Styl życia najczęściej utożsamiany jest ze zdrowiem fizycznym, a zmienne psychologiczne, są dużo rzadziej analizowane, a tak samo istotne. Jak mówiła **mgr Adrianna Sobol** z Zakładu Profilaktyki Onkologicznej WUM: „Istnieją pewne oczekiwania społeczne co do zachowania kobiet w ciąży. Wiele osób jednak nie rozumie, jak zmiany zachodzące w ciele młodej mamy mogą wpływać na jej emocje, nastrój, a w konsekwencji na zachowanie”.

„Nie powinniśmy zapominać jak ważną rolę zajmują poradnictwo przedkonceptyjne. Odpowiednie przygotowanie do ciąży warunkuje jej prawidłowy przebieg.” – przypomniła **dr Małgorzata Stefaniak** z Zakładu Dydaktyki Ginekologiczno-Położniczej WUM.

Podczas drugiej sesji **dr Agnieszka Piechal** z Katedry i Zakładu Farmakologii Doświadczalnej i Klinicznej WUM zwróciła uwagę, że „istotne jest korzystanie z rzetelnych źródeł informacji w zakresie bezpieczeństwa stosowania leków, np. z opisu Charakterystyki Produktu Leczniczego”. Przykład konsekwencji braku edukacji w tym zakresie podała **mgr Karolina Morze** z PTBF: „Wiele kobiet w okresie laktacji uważa, że zażywanie ibuprofenu przez kobiety karmiące piersią jest niedozwolone. A to jest mit.

Organizatorzy:

Zakład Zdrowia Publicznego  
Warszawskiego Uniwersytetu  
Medycznego



Patron medialny:



Partner:



Patroni honorowi:





Warszawskie Dni  
Promocji Zdrowia

## Styl życia kobiet w ciąży

**12 - 13 maja 2022 r.**

godz.: 10:00 - 14:00

Wydarzenie online

Organizatorzy:

Zakład Zdrowia Publicznego  
Warszawskiego Uniwersytetu  
Medycznego



Patron medialny:



Partner:



*Problemy z karmieniem piersią mogą wynikać na przykład z braku świadomości kobiet na temat interakcji leków np. z herbatami na laktację”.*

*„Ciąża to też czas zwiększonego ryzyka wystąpienia zmian erozyjnych szkliwa, zapalenia dziąseł czy obniżenia zdolności buforowych śliny” wyjaśniła lek. dent. Karolina Spodzieja z Zakładu Stomatologii Dziecięcej WUM. „W tym czasie mogą również pojawić się różne choroby przewlekłe skóry, takiej jak trądzik odwrócony, które charakteryzują się występowaniem bolesnych zmian zapalnych w typowych okolicach, a wśród czynników ryzyka wymienia się m.in. hormony płciowe.” – dodała dr Patrycja Soszyńska-Zielińska z CM.*

Warszawskie Dni Promocji Zdrowia

CZY W CIĄŻY PRÓCHNICA ROZWIJA SIĘ BARDZIEJ DYNAMICZNIE? CZY PŁÓD POBIERA WAPŃ Z TWARDYCH TKANEK ZĘBA!

TO POWSZECHNE PRZEKONANIE TO MIT! ILOŚĆ WAPNIA W TKANKACH ZĘBA JEST STAŁA I NIE JEST ON METABOLIZOWANY DO KRĄŻENIA OGÓLNOUSTROJOWEGO BY ZASPOKOIĆ ZAPOTRZEBOWANIE PŁÓDU NA TEN PIERWIASTEK.

ROZWÓJ PRÓCHNICY W OKRESIE CIĄŻY ZWIĄZANY JEST Z NAWYKAMI DIETYCZNYMI I NIEPRAWIDŁOWĄ HIGIENĄ JAMY USTNEJ!!

lek. dent. Karolina Spodzieja

Warszawskie Dni Promocji Zdrowia

Organizatorzy:

Zakład Zdrowia Publicznego  
Warszawskiego Uniwersytetu  
Medycznego



Patron medialny:



Partner:



Patroni honorowi:





## Styl życia kobiet w ciąży

**12 - 13 maja 2022 r.**

godz.: 10:00 - 14:00

Wydarzenie online

Organizatorzy:

Zakład Zdrowia Publicznego  
Warszawskiego Uniwersytetu  
Medycznego



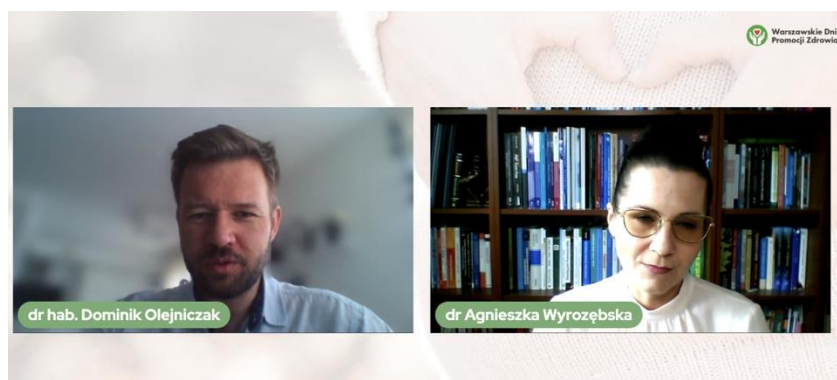
Patron medialny:



Partner:



Konferencja została zamknięta rozmową **dr hab. Dominika Olejniczaka** z **dr Agnieszką Wyrozębską** z Zakładu Zdrowia Publicznego WUM na temat wyzwań dotyczących kształcenia studentów na kierunku położnictwo oraz przyszłych kierunków badań z zakresu ginekologii i położnictwa.



Podczas drugiego dnia wydarzenia odbył się konkurs prac studenckich, w której nagrodzonych zostało pięć zespołów badawczych.

Podczas wydarzenia miała również miejsce premiera publikacji **Suplementarz 2.0** Fundacji Obywatele Zdrowo Zaangażowani. „Suplementarz to kompendium wiedzy na temat racjonalnej i bezpiecznej suplementacji dla osób szczególnie narażonych na niedobory składników odżywczych, w tym kobiet w ciąży. Publikacja jest bezpłatna i może ją pobrać każda zainteresowana osoba ze strony: [www.obywatelezz.pl/edukacja/do-pobrania](http://www.obywatelezz.pl/edukacja/do-pobrania)” - zaprasza **dr hab. Anna Staniszevska**.

Organizatorzy:

Zakład Zdrowia Publicznego  
Warszawskiego Uniwersytetu  
Medycznego



Patron medialny:



Partner:



Patroni honorowi:





Warszawskie Dni  
Promocji Zdrowia

## Styl życia kobiet w ciąży

**12 - 13 maja 2022 r.**

godz.: 10:00 - 14:00

Wydarzenie online

Organizatorzy:

Zakład Zdrowia Publicznego  
Warszawskiego Uniwersytetu  
Medycznego



Patron medialny:



Partner:



# SUPLEMENTARZ 2.0.

Warszawskie Dni  
Promocji Zdrowia



**KONTAKT**  
Fundacja Obywatele Zdrowo Zaangażowani  
www.obywatele.pl  
www.facebook.com/obywatele  
kontakt@obywatele.pl

**POD REDAKCJĄ**  
dr hab. n. med. i n. sdr. Anna Stanciszewska  
— Szefowa Zakładu Farmacji, Onkologii, Farmacji, Mikrobiologii Uniwersytetu Medycznego,  
Pierwsza Pielęgniarska Szkoła Zespołowa

dr hab. n. med. i n. sdr. Dorothea Ogińska  
— Zakład Zdrowia Publicznego, Warszawa,  
Instytut Medyczny, Centrum Zarządzania  
Fundacji Obywatele Zdrowo Zaangażowani

mgr Aleksandra Figarska — Zespół Zdrowia  
Publicznego, Warszawski Uniwersytet Medyczny,  
Dyrektor Biura Fundacji Obywatele Zdrowo Zaangażowani

Material powstał dzięki wsparciu firmy  
USP Zdrowie

Warszawskie Dni  
Promocji Zdrowia

Transmisje z wydarzenia można obejrzeć na stronie wydarzenia na [Facebook'u](#)  
Partnerem wydarzenia była marka Pueria. Wydarzenie zostało objęte patronatem przez Rektora Warszawskiego Uniwersytetu medycznego, Dziekana Wydziału Nauk o Zdrowiu, Naczelną Izbę Pielęgniarek i położnych oraz Burmistrza Dzielnicy Warszawa – Ochota.

Aleksandra Figarska

Organizatorzy:

Zakład Zdrowia Publicznego  
Warszawskiego Uniwersytetu  
Medycznego



Patron medialny:



Partner:



Patroni honorowi:







**Warszawskie Dni  
Promocji Zdrowia**

## **Styl życia kobiet w ciąży**

**12 - 13 maja 2022 r.**

godz.: 10:00 - 14:00

Wydarzenie online

Organizatorzy:

Zakład Zdrowia Publicznego  
Warszawskiego Uniwersytetu  
Medycznego



Patron medialny:



Partner:



Studenckie Koło Naukowe Zdrowia Publicznego – Sekcja Promocji Zdrowia  
Warszawski Uniwersytet Medyczny

**Organizatorzy:**

Zakład Zdrowia Publicznego  
Warszawskiego Uniwersytetu  
Medycznego



**Patron medialny:**



**Partner:**



**Patroni honorowi:**

