

Odżywiaj się prawidłowo i bądź aktywna w ciąży

Dr n. med. Zbigniew Kułaga, Mgr Małgorzata Wojtyło

Zakład Zdrowia Publicznego, Instytut „Pomnik-Centrum Zdrowia Dziecka”, Al. Dzieci Polskich 20, 04-730 Warszawa, zdrowie.publiczne@czd.pl

Globalna epidemia otyłości (*Globesity*) w tym zwiększenie częstości występowania nadwagi i otyłości wśród kobiet w wieku prokreacyjnym oraz ciężarnych stanowi poważny problem zdrowia publicznego w krajach rozwiniętych, również w Polsce. Z nadmierną masą ciała u kobiet ciężarnych związanych jest szereg problemów zdrowotnych, takich jak: zwiększenie częstości występowania podwyższonego ciśnienia tętniczego i stanu przedrzucawkowego, cukrzyca ciężarnych, choroby zakrzepowo-zatorowej, infekcji i in. Zwiększa się ryzyko martwego urodzenia, porodu przedwczesnego, cięcia cesarskiego i wady wrodzonej u dziecka. Nadmierny przyrost masy ciała w ciąży skutkuje utrzymywaniem podwyższonej masy ciała po porodzie. Nadwaga i otyłość kobiety w ciąży ma również negatywny wpływ na stan zdrowia jej dziecka, gdyż jest związana z dużą masą urodzeniową dziecka oraz ze zwiększonym występowaniem nadwagi i otyłości wśród dzieci. Sposób żywienia i podejmowanie aktywności fizycznej w ciąży mają istotne znaczenie w warunkowaniu zdrowia zarówno mamy jak i jej dziecka.

Instytut „Pomnik-Centrum Zdrowia Dziecka” w Warszawie uczestniczy w realizacji ogólnopolskiego programu pn. *„Zapobieganie nadwadze i otyłości oraz chorobom przewlekłym poprzez edukację społeczeństwa w zakresie żywienia i aktywności fizycznej”* w zakresie zadania skierowanego do kobiet w ciąży i matek karmiących *„Wdrożenie zasad prawidłowego żywienia wśród kobiet w ciąży i matek karmiących i poszerzenie wiedzy o roli aktywności fizycznej dla zachowania zdrowia”*. Program współfinansuje Szwajcaria w ramach Szwajcarskiego Programu Współpracy z nowymi krajami członkowskimi Unii Europejskiej. Więcej informacji o projekcie można znaleźć na stronie internetowej: www.zachowajrownowage.pl.

Na potrzeby realizacji zadania IPCZD ogłosił konkurs, do którego mogą przystąpić osoby fizyczne zatrudnione w podmiotach leczniczych, osoby wykonujące zawód medyczny w formie działalności gospodarczej lub podmioty lecznicze sprawujące opiekę profilaktyczną nad kobietami w ciąży.

Osoby, które przystąpią do konkursu i nawiążą współpracę z IPCZD, zostaną zaproszone na szkolenie dla trenerów żywieniowej promocji zdrowia z elementami aktywności fizycznej dla kobiet w ciąży i matek karmiących. Otrzymają również materiały edukacyjne przygotowane przez ekspertów IPCZD, które jednocześnie stanowią narzędzie pracy z kobietami w ciąży i matkami karmiącymi.

Wszystkich zainteresowanych udziałem w konkursie zapraszamy do zapoznania się z materiałami konkursowymi zamieszczonymi na stronie internetowej Instytutu „Pomnik-Centrum Zdrowia Dziecka”: www.czd.pl w zakładce: „Zamówienia publiczne i konkursy”. Zapraszamy.