

Witam uczniów klasy 8c na kolejnym spotkaniu zajęć WDŻ

**Temat: Świadome i odpowiedzialne rodzicielstwo**

08-13.06.20r.

Świadome i odpowiedzialne rodzicielstwo polega na dojrzałym przygotowaniu się i przyjęciu nowej roli w życiu pod względem:

I.Dojrzałości psychicznej: akceptacja odmiennych ról społecznych, zmiany trybu życia, wykazanie się odpowiedzialnością za nowe życie.

II.Dojrzałości materialnej: posiadanie środków materialnych na utrzymanie dziecka, rodziny.

III.Dojrzałości zdrowotnej: dobry stan zdrowia psychicznego i fizycznego.

Dla przyszłych ojców- plemniki dojrzewają około 60 dni - aby zapewnić im jak najlepsze warunki rozwoju, nie należy przed planowanym zajściem w ciążę palić papierosów i używać środków psychoaktywnych (alkohol, papierosy, narkotyki).

Dla przyszłych matek-Kobiety powinny unikać zdjęć rentgenowskich w drugiej fazie cyklu miesięczkowego. Ponadto w okresie ciąży nie powinny palić papierosów - powoduje wady rozwojowe u dziecka i niską wagę urodzeniową oraz pic alkoholu - małogłowie, opóźnienia w rozwoju, przedwczesne porody i poronienia.

***Planowanie potomstwa powinno być zatem przemyślane przez obojga przyszłych rodziców, którzy osiągnęli pełną dojrzałość do małżeństwa i rozwoju rodziny.***

Polecam obejrzenie filmu : <https://www.youtube.com/watch?v=vxXHiz3RTsA>

-od poczęcia

Objawy ciąży:

- brak miesiączki w spodziewanym terminie
- poranne nudności
- zmiany łaknienia
- zawroty głowy, omdlenia( kościoty, autobusy)
- częste oddawanie moczu
- wstręt do papierosów i alkoholu

\* W okresie ciąży należy przebywać pod stałą opieką lekarza i wykonywać wszystkie jego zalecenia i badania.

G.Kulbat