



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

## Projekt Mysli na mne včas...

Projekt primární prevence vrozených vývojových vad

Více než 3 % dětí se v ČR ročně narodí s odchylkou, která vznikla v průběhu nitroděložního života

Může se jednat o malou nepravidelnost, nebo o závažnou, život dítěte omezující poruchu

Příčiny vzniku jsou ovlivnitelné i neovlivnitelné

- 30 % vrozených vad je podmíněno dědičně
- 10 % vrozených vad je způsobeno známými příčinami zevního prostředí
- 60 % vrozených vad je způsobeno dalšími příčinami

Pravděpodobnost vzniku vrozené vady zvyšují takzvané rizikové faktory,

**některé z nich se týkají životosprávy budoucí matky** (patří sem nedostatky či nadbytek některých minerálních látek a vitaminů ve stravě, užívání některých léků, kouření, stres, infekční choroby a další příčiny působící v době **před početím a během těhotenství**)

**Mnohá rizika mohou tedy budoucí rodiče ovlivnit. Velkou roli hraje výživa, příjem kyseliny listové. Rozšiřte své znalosti o jejím významu a orientačně si vyhodnoťte váš denní příjem kyseliny listové** **PROGRAM** je určen především ženám, ale také muži si mohou vyhodnotit svůj denní příjem kyseliny listové.

Můžete si vyhodnotit i další rizikové faktory svého životního stylu

**PROGRAM** pro vyhodnocení vašich rizikových faktorů životního stylu

**Přístupujte zodpovědně k početí a nitroděložnímu vývoji svých potomků,**

**udělejte pro ně vše, co je možné udělat,**

**Plánujte své mateřství a rodičovství**

Ke stažení:

[Leták.pdf](#) (943,64 KB)



[Plakát.pdf](#) (3,10 MB)

**Odkazy:**

[http://www.vrozene-vady.cz/primarni prevence](http://www.vrozene-vady.cz/primarni_prevence)

**Pro odbornou veřejnost:**

**Odborný seminář:** *Výchova ke zdraví, prevence vrozených vývojových vad a reprodukční zdraví - sdělení*

[Poster.pdf](#) (1,27 MB) - informace o projektu

*Webové stránky byly vytvořeny v rámci dotačního programu MZ "Národní program zdraví - Projekty podpory zdraví" 2010, projekt č.10032 "Mysli na mne včas"*