



ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ  
КАЖДОЙ ЖЕНЩИНЕ.

## ПЛАНИРОВАНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ

Во время беременности и родов женский организм испытывает значительные нагрузки на все органы: сердце, почки, печень и пр., испытывают большое напряжение нервная, иммунная, эндокринная системы. Планирование беременности - это осознанное решение родить ребенка с учетом состояния здоровья будущей мамы. Именно поэтому к беременности необходимо подготовиться за 2-3 месяца до предполагаемого зачатия, пройти медицинское обследование, провести коррекцию образа жизни и питания. Заранее запланированная беременность позволит свести к минимуму все риски для здоровья матери и ребенка.

Супружеская пара, планирующая беременность, должна пройти прегравидарное (до беременности) консультирование и полное обследование в женской консультации, где врач определит алгоритм обследований для уточнения состояния здоровья супружеской пары, а будущую маму направит на обследование всех систем организма и консультацию специалистов. Если в ходе обследования выявлены патологические изменения, то назначается более углубленное обследование.

Если женщина не болела краснухой, корью и ветряной оспой и антитела к этим инфекциям у нее отсутствуют, рекомендуется сделать прививку за 3-4 месяца до зачатия, вылечить очаги хронической инфекции. Это связано с тем, что инфекции в период беременности могут привести к формированию пороков развития плода и осложнениям беременности.

16+



ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



## РЕКОМЕНДАЦИИ

При беременности резко возрастает потребность в витаминах и минеральных веществах. В Российской Федерации, в зависимости от региона проживания, дефицит витаминов и минералов у беременных колеблется от 40 до 77% и поэтому рекомендуется до наступления беременности провести лечение дефицитных состояний по микронутриентам (витамины и микроэлементы). Недостаток витаминов наносит вред здоровью матери, повышает риск заболеваний у плода и является одной из причин нарушений физического и умственного развития детей.

Особое значение для нормального развития плода играют фолаты. Они участвуют в создании эмбриональных клеток. Их недостаток приводит к формированию пороков развития нервной системы у плода. Также фолаты защищают от воздействия тератогенных и повреждающих плод факторов, играют важную роль в формировании ткани плаценты и новых кровеносных сосудов в матке. Для профилактики этих осложнений всем женщинам, планирующим беременность, за 3 месяца до наступления и на протяжении всей первой половины беременности необходимо принимать фолиевую кислоту. Другим важным микроэлементом, необходимым для нормального развития беременности является йод. Йод жизненно важен для синтеза гормонов щитовидной железы тироксина и трийодтиронина, которые имеют исключительное значение для развития центральной нервной системы и формирования интеллекта плода. Всем женщинам в прегравидарный период показан профилактический прием препаратов йода. Дефицит витамина D способствует невынашиванию и преждевременным родам, развитию у детей скелетных нарушений. Всем женщинам, планирующим беременность, рекомендовано получать витамин D.

Прием препаратов индивидуален для каждой женщины, поэтому необходима консультация лечащего врача.

Для зачатия обычно требуется от нескольких месяцев до одного года. Если беременность не наступила (особенно, если женщине более 35 лет), супругам необходимо обратиться к гинекологу и пройти обследование для выявления причин бесплодия. Современная медицина излечивает многие случаи как женского, так и мужского бесплодия.