


ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ КАЖДОЙ ЖЕНЩИНЕ. ПЛАНИРОВАНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ



Планирование беременности – это осознанное решение семьи родить ребенка с учетом состояния здоровья будущей мамы. Женщине за 2–3 месяца до зачатия необходимо пройти медицинское обследование, провести коррекцию образа жизни. Запланированная беременность позволит свести к минимуму все риски для здоровья матери и ребенка. Если в ходе обследования будут выявлены какие-либо изменения, то назначается более углубленное обследование. За 3–4 месяца до зачатия необходимо вылечить очаги хронической инфекции, которые могут привести к формированию пороков развития плода и осложнениям беременности.

Если беременность не наступает в течение 6 мес., супругам необходимо пройти обследование для выявления причин бесплодия. Современная медицина излечивает многие случаи как женского, так и мужского бесплодия.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

- ❁ Необходимо бросить курить и попросить окружающих не курить в своем присутствии. Токсичные компоненты курения нарушают кровообращение в плаценте и вызывают ухудшение снабжения растущего организма ребенка в достаточном количестве кислородом и питательными веществами.
- ❁ Обязательно скорректировать физические нагрузки. Полезны утренняя гимнастика под музыку, длительные прогулки на свежем воздухе.
- ❁ Необходимо пройти полное обследование по направлению врача акушера-гинеколога у врачей в поликлинике: стоматолога, офтальмолога, терапевта, эндокринолога, генетика и пр.
- ❁ По назначению врача надо употреблять витаминно-минеральные комплексы. Защитные свойства фолиевой кислоты лучше проявляются в комбинации с витаминами группы В, С, РР. Нельзя недооценивать роль витаминов А, С, Е, D, а также кальция, магния, цинка и многих макро- и микроэлементов.
- ❁ Большое значение имеет благоприятная психологическая обстановка в семье. Беременность — это особый период в жизни, когда лучше не позволять себе реагировать на различные жизненные трудности. Во время беременности малыш нуждается в заботе, ласке и любви.
- ❁ Следует соблюдать режим дня. Беременная должна спать не менее 8 часов в день.
- ❁ Фолиевая кислота имеет большое значение для нормального развития плода, т.к. участвует в создании эмбриональных клеток, играет важную роль в формировании плаценты и кровеносных сосудов. Её недостаток приводит к формированию пороков развития нервной системы. Она защищает плод от повреждающих факторов. Для профилактики этих осложнений необходимо принимать фолиевую кислоту всем женщинам, планирующим беременность.
- ❁ Йод жизненно важен для синтеза гормонов щитовидной железы, которые имеют исключительное значение для развития центральной нервной системы и формирования интеллекта плода. Всем женщинам показан профилактический прием препаратов йода.
- ❁ Дефицит витамина D способствует невынашиванию и преждевременным родам, развитию у детей скелетных нарушений. Женщинам, планирующим беременность, необходимо принимать витамин D

Согласовано Беженарем В. Ф., д.м.н., главным внештатным специалистом по акушерству и гинекологии Комитета Здравоохранения, Санкт-Петербург.



<https://www.takzdorovo.ru>

ГЦМП

Городской центр медицинской профилактики,
Санкт-Петербург, Итальянская, 25
www.gcmp.ru