



Центр общественного здоровья и медицинской профилактики  
Республики Бурятия имени В.Р. Бояновой



# КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К БЕРЕМЕННОСТИ

ПАМЯТКА БУДУЩИМ МАМАМ И ПАПАМ

**Беременность** – один из самых счастливых и ответственных периодов жизни женщины. Чтобы беременность и роды протекали без осложнений, а будущий малыш был здоров, нужно подготовиться.

## ИЗМЕНЕНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБОИХ СУПРУГОВ:



**отказ от вредных привычек** (курение, употребление алкоголя и наркотических средств)



**нормализация веса** при его избытке или недостатке



**прекращение контакта с вредными факторами**, исключение профессиональных вредностей

**Для профилактики врожденной патологии у плода женщинам, готовящимся к зачатию, за три месяца до планируемой беременности и первые три месяца беременности необходимо принимать препараты с содержанием:**

- фолиевой кислоты (400–800 мкг в сутки),
- йода (200 мкг в сутки).

# ЧТО НЕОБХОДИМО СДЕЛАТЬ ДО НАСТУПЛЕНИЯ БЕРЕМЕННОСТИ?

## Пройти обследование:

- **Флюорографию** органов грудной клетки обоим супругам (если не проходили более 12 месяцев)
- **У гинеколога** (микроскопическое исследование влагалищных мазков, цитологическое исследование мазков с шейки матки и цервикального канала, ПЦР-исследование на возбудителей гонореи, хламидиоза, микоплазмоза, трихомониаза)
- **УЗИ органов малого таза** на 5-7 дней менструального цикла
- **УЗИ молочных желез** на 5-7 дней менструального цикла (женщинам старше 35 лет проводится маммография)
- **У стоматолога** (выявление и лечение очагов инфекций в полости рта, которые могут стать причиной выкидыша)

## Сдать анализы будущим маме и папе:

- **Клинический анализ крови и мочи**
- **Анализ крови биохимический** общетерапевтический
- **Коагулограмма** (ориентировочное исследование системы гемостаза)
- **Анализ крови на сифилис, ВИЧ, гепатиты В и С**
- **Определение антител** класса М и G к вирусу краснухи в крови (при отсутствии приобретенного иммунитета рекомендуется вакцинация от краснухи)

*Сезонная прививка от гриппа рекомендована всем будущим мамам и папам*

## **Важно! Осмотр у врача-генетика необходим, если:**

- в семье есть наследственные заболевания или пороки развития,
- кровнородственный брак,
- женщина старше 35 лет, мужчина старше 50 лет,
- были самопроизвольные выкидыши, неразвивающиеся беременности, внутриутробная гибель плода, мертворождение,
- длительное воздействие вредных факторов.

Если после обследований у вас выявили хронические заболевания, то необходимо пройти полное обследование и лечение у соответствующего врача-специалиста.

При необходимости постоянного приема медикаментов следует перейти на препараты, разрешенные к применению во время беременности.

