

## Рекомендации будущим мамам:



### СОБЛЮДАЙТЕ

рекомендации врача по режиму и питанию. Принимайте назначенные витамины и препараты.



### ИЗБЕГАЙТЕ

стрессов и эмоциональных переживаний, пусть ваша жизнь наполнится радостью. Слушайте хорошую музыку, гуляйте, смейтесь. Для вас сейчас это очень важно.



### ЕСЛИ ВЫ ЕЩЕ

не бросили курить, обратитесь за помощью к специалисту кабинета по отказу от курения в центре здоровья или в вашей поликлинике. Чем раньше вы это сделаете, тем лучше будет вашему ребенку.



### ПОМНИТЕ,

безопасных доз алкоголя не существует. Алкоголь в любых количествах – абсолютный яд.

Он может серьезно навредить вашему ребенку. Важно: пиво, шампанское, вино тоже содержат алкоголь.



### БЕРЕГИТЕ СЕБЯ

от инфекций, избегайте контактов с больными ОРВИ особенно до 12 недель беременности. Прививки от сезонного гриппа делайте после разрешения врача акушера-гинеколога.



### В АВТОМОБИЛЕ

используйте специальный трехточечный ремень безопасности.

## БУДУЩИЕ МАМЫ, ПОМНИТЕ, БЕРЕМЕННОСТЬ – САМОЕ ВАЖНОЕ СОБЫТИЕ В ЖИЗНИ ЖЕНЩИНЫ!

Ее благоприятное течение во многом зависит от вашего эмоционального состояния, регулярности плановых осмотров и соблюдения рекомендаций врача акушера-гинеколога.

Желаем вам благополучной беременности.

### БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



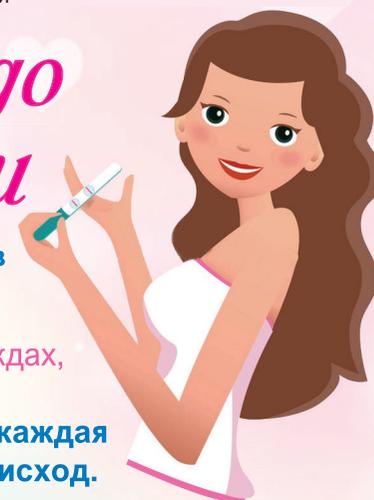
Центр общественного здоровья и медицинской профилактики  
Республики Бурятия имени В. Р. Бояновой

## Сохранить чудо новой жизни

### Профилактика преждевременных родов

ПОЗДРАВЛЯЕМ, ВЫ БЕРЕМЕННЫ!

Вы уже пребываете в радостных надеждах, высчитываете дату родов, выбираете родильный дом. Но, к сожалению, не каждая беременность имеет благоприятный исход.



### Как предотвратить преждевременные роды?

Первое и самое важное, что вам нужно сделать – обратиться за консультацией к врачу акушеру-гинекологу для подтверждения беременности и определения ее срока. Если вы точно не знаете свой цикл, определить срок беременности поможет первый результат УЗИ.



До 10 недель беременности – оптимальное время для первого визита к акушеру-гинекологу

Нормальная беременность длится около 40 НЕДЕЛЬ от первого дня последней менструации (от 37 до 41 недели).

Очень сложно спасти ребенка, если беременность прерывается очень рано, в сроках от 23 до 28 НЕДЕЛЬ, так как органы и ткани малыша крайне незрелые.

С каждым днем, проведенным в утробе матери, шансы на выживание и полноценную последующую жизнь повышаются.

После 34 НЕДЕЛЬ беременности легкие малыша созревают и рождение раньше срока МЕНЕЕ ОПАСНО.

## Профилактика преждевременных родов начинается до наступления беременности



**Необходимо выявить и вылечить инфекции, передаваемые половым путем,** воспалительные заболевания матки и придатков, вагиноз и вагинит, так как 80% преждевременных родов (до 30 недель) обусловлено именно инфекционно-воспалительным процессом.



**Необходимо посетить стоматолога, ЛОР-врача, терапевта.** Если вы получаете какие-то препараты для лечения хронических заболеваний, то, возможно, их надо будет поменять на разрешенные во время беременности.



**До беременности желательно проверить** функцию щитовидной железы и нормализовать вес, если он значительно превышает норму.

**НАБЛЮДЕНИЕ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ – ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ВАЖНЫЙ ВОПРОС.** Внимательный, квалифицированный доктор, знающий вас с первых недель беременности, может распознать угрозу прерывания в самом начале и предотвратить ее.

**Особенно необходимо проявить бдительность, если у вас есть факторы риска преждевременных родов:**



- ❖ **ПРЕЖДЕВРЕМЕННЫЕ** роды в прошлом
- ❖ **МНОГОПЛОДНАЯ** беременность
- ❖ **КОРОТКАЯ** шейка матки
- ❖ **ВНУТРИМАТОЧНАЯ** инфекция
- ❖ **ОПЕРАЦИИ** на шейке матки
- ❖ **КУРЕНИЕ,** токсикомания, наркомания
- ❖ **НИЗКИЙ ВЕС** до беременности
- ❖ **ПРЕДЫДУЩАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ** завершилась менее шести месяцев назад

## Поводы для беспокойства



### 1. КРОВОТЕЧЕНИЯ ЛЮБОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ, ДАЖЕ НЕЗНАЧИТЕЛЬНЫЕ – ПОВОД ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ.

Причиной кровотечений может быть неправильное прикрепление плаценты, неправильная форма матки, однако в большинстве случаев для установления причина угрозы прерывания необходимо **детальное обследование.** Поэтому **не стоит отказываться от госпитализации.**

### 2. НАПРЯЖЕНИЕ ВНИЗУ ЖИВОТА

Если вдруг появилась длительная боль и напряжение внизу живота – **срочно к врачу.** На ранних сроках боли и дискомфорт могут напоминать ощущения при месячных, на более поздних сроках боль может приобретать регулярный схваткообразный характер.

## Расскажите врачу о своих ощущениях:

Когда и как часто боли возникают

Что их провоцирует

Сколько по времени продолжаются

Когда наступает облегчение



Даже **небольшие детали** могут оказаться **полезными для правильной диагностики.** **ЕСЛИ ВРАЧ СОВЕТУЕТ ВАМ ЛЕЧЬ В СТАЦИОНАР – НЕ ОТКАЗЫВАЙТЕСЬ.**

**Вовремя проведенное лечение помогает сохранить беременность.** Не волнуйтесь, назначенная терапия не только остановит угрозу выкидыша, но и создаст малышу более комфортные условия для роста и развития.