



# КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К БЕРЕМЕННОСТИ

**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 БУДУЩИХ РОДИТЕЛЕЙ:



**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).

### 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

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

## ДО НАСТУПЛЕНИЯ БЕРЕМЕННОСТИ

### Пройти обследования:

- **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)

**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.**

