



(растворители, летучие вещества и др.), вредные факторы (шум, вибрация, электромагнитные поля и пр.);

- в течение 3–6 месяцев до зачатия вести здоровый образ жизни, включающий в себя умеренную регулярную физическую нагрузку, прогулки на свежем воздухе, сбалансированное питание с достаточным содержанием овощей и фруктов в рационе, отказаться от вредных привычек (курение, алкоголь), не злоупотреблять кофе и крепким чаем;

- создать благоприятный психоэмоциональный климат в семье и избегать стрессовых ситуаций;

- при наличии ожирения и избытка веса необходимо под контролем врача-терапевта, диетолога снизить массу тела;

- отказаться от гормональных контрацептивов за 3 месяца до наступления беременности и удалить внутриматочный контрацептив за 5–6 месяцев до планируемого зачатия.

Следуйте данным рекомендациям, выполняйте назначения Вашего врача акушера-гинеколога – и беременность пройдет без осложнений. Это является залогом крепкого здоровья Вашего будущего ребенка!



Заведующая кафедрой акушерства, гинекологии и репродуктологии медицинского факультета СПбГУ  
д.м.н., проф. Ниаури Д.А.

Ассистент кафедры акушерства, гинекологии и репродуктологии медицинского факультета СПбГУ  
к.м.н. Абдулкадырова З.К.

Отпечатано: ООО «МИР»,  
394033, г. Воронеж, Ленинский проспект, 119а, литера Я, офис 215.  
Заказ № 213-237. Тираж: 50 000 экз. Рис.: Интернет.  
Отпечатано 10.06.19.  
Распространяется бесплатно.



СПБ ГКУЗ «ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

## ПЛАНИРОВАНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ. ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ КАЖДОЙ ЖЕНЩИНЕ



16+

2019 г.  
www.gcmp.ru

Вам необходимо начать готовиться к беременности за 3–6 месяцев до предполагаемого зачатия, чтобы избежать нарушения развития плода и осложнений во время беременности. Оптимальный интервал между родами должен составлять не менее 2,5 лет, а после самопроизвольного выкидыша не менее 3–6 месяцев.

Супружеская пара, планирующая беременность, должна обратиться к акушеру-гинекологу, чтобы выявить (и по возможности устранить) проблемы со здоровьем и подготовиться к рождению здорового малыша.

В ходе консультирования проводится оценка здоровья супругов: сбор анамнеза, медико-генетическое консультирование, которое позволяет еще до зачатия оценить вероятность возникновения врожденных аномалий у плода; клиническое обследование; лечение очагов инфекции.



**Всем парам, планирующим беременность, рекомендуется пройти обследование, включающее в себя:** определение группы крови и резус-фактора; обследование на инфекции, передающиеся половым путем, ВИЧ, сифилис, гепатиты В и С; анализ крови на инфекции: краснуху, токсоплазмоз, цитомегаловирус, вирус простого герпеса, корь и ветряную оспу; консультацию терапевта. Врачами оценивается степень риска беременности и родов для женщины при наличии хронических заболеваний. При необходимости проводится консультация и лечение у узких специалистов: стоматолога, оториноларинголога, офтальмолога и др., возможно, потребуются консультация врача-генетика.

### **ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ БЕРЕМЕННОСТИ**

- сделать прививку (минимум за 3–6 месяцев до планируемого зачатия), если Вы не болели краснухой, корью и ветряной оспой и у Вас отсутствуют антитела к этим инфекциям. Это связано с тем, что заражение этими инфекциями в период беременности может привести к формированию пороков развития плода и другим осложнениям беременности;
- вылечить имеющиеся очаги хронической инфекции;
- провести под контролем врача коррекцию дефицитных состояний по витаминам и микроэлементам для профилактики развития осложнений беременности и плода;
- исключить бытовые и промышленные химические вещества дома и/или на работе

