







АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ




Чтобы малыш был здоров!




ЖЕНЩИНАМ, ПЛАНИРУЮЩИМ БЕРЕМЕННОСТЬ И РОЖДЕНИЕ РЕБЕНКА, РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

-  При наличии любого хронического заболевания пройти обследование у врача-специалиста по профилю заболевания для подготовки к беременности. Особенно это важно при постоянном употреблении назначенного врачом лекарства.
-  Пройти обследование на перинатальные инфекции (токсоплазмоз, цитомегаловирусная инфекция, герпес, краснуха) и инфекции, передаваемые половым путем (хламидиоз, микоплазмоз, гонорея, трихомониаз, сифилис, ВИЧ и гепатиты).
-  Планировать беременность через 3 месяца после прививок (краснуха, корь, ветряная оспа, гепатит В).
-  Помнить - самый благоприятный интервал между родами 2-3 года.

ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ БУДУЩЕЙ МАМЫ:


 *За 6 месяцев до предполагаемого зачатия исключите курение, алкоголь, неблагоприятное воздействие экологических факторов, а также условия и риски, связанные с профессиональной деятельностью (радиация, химические реагенты, работа в условиях высокой плотности электромагнитных полей).*

 *Употребление лекарств осуществляйте под строгим контролем врача.*

 *За 3 месяца до предполагаемого зачатия рекомендуется вместе с мужем принимать фолиевую кислоту в дозе 400 мкг в сутки (400 мкг фолиевой кислоты содержится в составе поливитаминов для женщин репродуктивного возраста). Частота пороков развития у детей, матери которых принимали фолиевую кислоту, в 5 раз меньше, чем у детей, матери которых ее не принимали.*

ГРУППЫ РИСКА ПО ДЕФИЦИТУ ФОЛИЕВОЙ КИСЛОТЫ:

- женщины с ожирением
- курящие
- женщины старше 35 лет

 *Профилактическая доза препаратов железа во время беременности по рекомендациям доказательной медицины - 60 мг элементарного железа в сутки (60 мг железа содержится в составе поливитаминов для беременных и кормящих женщин). Перед этим целесообразно сдать анализ крови на гемоглобин. Нехватка железа может спровоцировать анемию у матери и задержку развития у малыша.*

ГРУППЫ РИСКА В ОТНОШЕНИИ СКРЫТЫХ ФОРМ ДЕФИЦИТА ЖЕЛЕЗА:

- беременность или лактация в течение предыдущих 3 лет;
- менструирующие женщины;
- гинекологические заболевания (миома матки и заболевания эндометрия);
- питание с низким содержанием животного белка;
- регулярное донорство крови;
- заболевания желудочно-кишечного тракта.

ГБУЗ АО «Архангельский клинический родильный дом им. К.Н.Самойловой»
ГБУЗ АО «Архангельский центр медицинской профилактики»



АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Адрес: 163045, г. Архангельск, пр. Ломоносова, 311, 4 этаж

Телефон / факс: 8 (8182) 27-63-43

Телефон горячей линии: 8 (8182) 21-30-36

E-mail: formylazd@mail.ru

Сайт: zdorovie29.ru

vk.com/zdorovie_29

vk.com/rooaopz

vk.com/arctichealth

facebook.com/29health

