

Во всех семьях, планирующих беременность и рождение ребенка, рекомендуется:

1. Будущей маме при наличии любого хронического заболевания необходимо провести обследование у врача — специалиста для подготовки к беременности. Это особенно важно для женщин, постоянно употребляющих назначенные врачом лекарства.
2. Обследуйтесь у терапевта или специалиста по профилю вашего хронического заболевания.
3. Обследуйтесь на перинатальные инфекции (краснуху, токсоплазмоз, цитомегаловирус, герпес) и ИППП (хламидии, микоплазмы), а так же на гонорею, трихомониаз, сифилис, ВИЧ и гепатиты.
4. Планирование беременности после прививок возможно через три месяца.
5. Наиболее благоприятный интервал между родами 2-3 года.

Этапы подготовки:

1. За 6 месяцев до предполагаемого зачатия необходимо исключить курение, употребление алкоголя, ограничить профессиональные вредности; употребление лекарственных средств осуществлять по строгим показаниям.
2. За 3 месяца до предполагаемого зачатия рекомендуется принимать фолиевую кислоту в дозе 400мкг в сутки вместе с мужем. Частота пороков развития у детей, матери которых принимали фолиевую кислоту в 5 раз меньше, чем у детей, матери которых не принимали фолиевую кислоту

Группы риска по дефициту фолиевой кислоты:

- женщины с ожирением
- курящие
- в возрасте старше 35 лет

3. Профилактическая дозировка препаратов железа, соответствующая рекомендациям доказательной медицины - 60мг элементарного железа в сутки. 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 предидущих 3 лет;
- чрезмерная менструальная кровопотеря (объём месячной кровопотери более 100мл);
- гинекологические заболевания (миома матки и заболевания эндометрия);
- диета с низким содержанием животного белка;
- регулярное донорство крови;
- заболевания желудочно-кишечного тракта

4. Предупреждайте нежелательную беременность путём применения эффективной контрацепции.

- **Во всех семьях, планирующих беременность и рождение ребенка, рекомендуется:**
- 1. Будущей маме при наличии любого хронического заболевания необходимо провести обследование у врача — специалиста для подготовки к беременности. Это особенно важно для женщин, постоянно употребляющих назначенные врачом лекарства.
- 2. Обследование на перинатальные инфекции (токсоплазмоз, ЦМВ, герпес, краснуха) и ИППП (хламидии, микоплазмы), а так же на гонорею, трихомониаз, сифилис, ВИЧ и гепатиты.
- **Этапы подготовки:**
- 1. За 6 месяцев до предполагаемого зачатия необходимо исключить из рациона табак, алкоголь, ограничить профессиональные вредности; употребление лекарственных средств осуществлять по строгим показаниям.
- 2. За 3 месяца до предполагаемого зачатия рекомендуется принимать фолиевую кислоту в дозе 400мкг в сутки вместе с мужем. Частота пороков развития у детей, матери которых принимали фолиевую кислоту в 5 раз меньше, чем у детей, матери которых не принимали фолиевую кислоту
- **Группы риска по дефициту фолиевой кислоты:**
- женщины с ожирением
- курящие
- в возрасте старше 35 лет
- 3. Профилактическая дозировка препаратов железа, соответствующая рекомендациям доказательной медицины - 60мг элементарного железа в сутки.
- **Группы риска в отношении скрытых форм дефицита железа:**
- беременность или лактация в течение предидущих 3 лет;
- чрезмерная менструальная кровопотеря (объем месячной кровопотери более 100мл);
- гинекологические заболевания (миома матки и заболевания эндометрия);
- диета с низким содержанием животного белка;
- регулярное донорство крови;
- заболевания желудочно-кишечного тракта