

2 - 8 марта

Неделя
ОТВЕТСТВЕННОГО
ОТНОШЕНИЯ К
БЕРЕМЕННОСТИ



Что такое беременность?

Беременность – процесс вынашивания плода женщиной в совокупности с происходящими при этом в ее организме изменениями. Включает в себя период начинания оплодотворения яйцеклетки и заканчивая рождением ребенка.



ПЛАНИРУЙТЕ
БЕРЕМЕННОСТЬ



СОХРАНЯЙТЕ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ



ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ
ПОЛОВЫХ
ИНФЕКЦИЙ



ПРОХОДИТЕ
ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ
ОСМОТРЫ

ПРАВИЛЬНО
ПИТАЙТЕСЬ

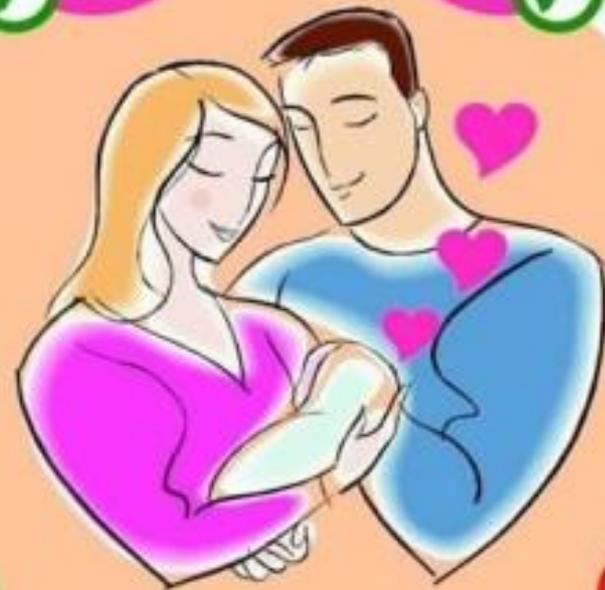


ОТКАЖИТЕСЬ
ОТ ВРЕДНЫХ
ПРИВЫЧЕК

ИЗБЕГАЙТЕ
ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ



СОБЛЮДАЙТЕ
ГИГИЕНУ



ПОМНИТЕ, ЧТО РОЖДЕНИЕ РЕБЕНКА НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ СЛУЧАЙНОСТЬЮ!



По данным ВОЗ на процессы зачатия и вынашивания ребенка оказывают:

- наличие вредных привычек у родителей,
- малоподвижный образ жизни,
- несбалансированное питание, лишний вес или дефицит веса,
- частые стрессы,
- ИППП.

ФАКТОРЫ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПОВЛИЯТЬ НА РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИНЫ

АБОРТЫ

**ЗАБОЛЕВАНИЯ,
ПЕРЕДАЮЩИЕСЯ
ПОЛОВЫМ ПУТЕМ**

**ВРЕДНЫЕ
ПРИВЫЧКИ**

**НЕПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ**

ВОЗРАСТ

**ПРОБЛЕМЫ
СО ЗДОРОВЬЕМ**

**ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ
ОБСТАНОВКА**

**ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ
СОСТОЯНИЕ**

Срок	До беременности	1 триместр	2 триместр	3 триместр	Роды
Анализы	Исследование на ИППП, мазок на флору, онкоцитология ВИЧ, сифилис, гепатит В, С.	ОАК, ОАМ, группа крови, резус, БХ, коагулограмма, глюкоза крови мазок на флору + бак. посев, онкоцитология ВИЧ, сифилис, гепатит В, С. Определение антител к токсоплазме и ЦМВ. ИППП (хламидия, гонорея, микоплазма гениталиум)	ОАК, ОАМ при каждой явке в ЖК, Глюкоза крови натошак, Глюкозотолерантный тест. Контроль антиэритроцит. антител Контроль антител к ЦМВ и токсоплазме	ОАК, БХ, Коагулограмма, ОАМ, мазок на флору+ бак. Посев, Гепатиты В, С, Сифилис.	ОАК, группа крови, резус + БХ Коагулограмма ОАМ дополнительно
Осмотры	Акушер-гинеколог При хронических заболеваниях – узкий специалист	Акушер-гинеколог Терапевт Эндокринолог Окулист Стоматолог ЛОР	Акушер-гинеколог, узкие специалисты по показаниям	Акушер-гинеколог, Терапевт Далее – по показаниям	
Исследования	По показаниям	ЭКГ УЗИ ОМТ с 11 по 14 недели	УЗИ плода с 18 по 21 недели	УЗИ плода с 31 по 35 недели	ЭКГ перед операцией

«Школа будущих мам»

направлена на подготовку будущих или молодых родителей к родам, формирование материнской компетентности, развитие навыков саморегуляции, преодоление тревоги и страхов, профилактику послеродовой депрессии, мотивацию на грудное вскармливание.

Темы занятий школы:

1. Организационный блок:

- знакомство с участниками школы и правила работы в группе;
- информирование о работе специалистов кабинета медико-социальной помощи женщинам (психолог, юрисконсульт, специалист по социальной работе);
- психологическая подготовка к родам.

2. Социальные и правовые аспекты:

- соблюдение гарантий, предусмотренных Трудовым законодательством;
- социальные гарантии, связанные с беременностью и послеродовым периодом;
- правовая ответственность родителей по уходу за детьми;
- встреча со специалистами учреждений города (по заявке пациенток).



Твой план питания по триместрам

1-Й ТРИМЕСТР

ПОСТАРАЙСЯ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ РАФИНИРОВАННЫХ И ВЫСОКОКАЛОРИЙНЫХ ПРОДУКТОВ.

КАЛЬЦИЙ

Употребляй молочные продукты, нунжут, бобовые, зелень. Для усвоения кальция полезны овощи и фрукты.



МАРГАНЕЦ

Этим элементом богаты орехи, свекла, морковь, нурица, говядина, печень. А также шпинат, салат и абрикосы.



На полдник съедай горсть орехов. Фундук, фисташки, миндаль, арахис. Эти продукты богаты марганцем и белком.

РАСТИТЕЛЬНЫЙ БЕЛОК

Растительным белком богаты чечевица, соя, горох, фасоль. Употребляй также молочные продукты.



2-Й ТРИМЕСТР

ПОМНИ, ЧТО ТВОЕ ПИТАНИЕ В ЭТОТ ПЕРИОД ФОРМИРУЕТ ВКУСОВЫЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ МАЛЫША.

БЕЛКИ

Рыба, красное мясо и птица, творог – незаменимые источники белка животного происхождения.



Из жирной рыбы можно получить полиненасыщенные жирные кислоты омега-3, важные для развития мозга.

ВИТАМИНЫ А, D, Е

Овощи, фрукты, злаки, растительные масла – это источник жиров и водорастворимых витаминов.



КАЛЬЦИЙ

Сыр, молоко, зелень, семена хунжута – лучший источник кальция. Помни, что потребность в нем сейчас возрастает!



3-Й ТРИМЕСТР

ПИТАНИЕ НЕ ДОЛЖНО ПЕРЕГРУЖАТЬ ОРГАНИЗМ. ПУСТЬ ОНО БУДЕТ ЛЕГКИМ И СБАЛАНСИРОВАННЫМ.

УГЛЕВОДЫ

Крупы (гречка, рис, нукуруза), а также фрукты и овощи – лучший источник медленных углеводов.



Сейчас тебе лучше отказаться от мучного и сладкого. Поверь, в твоём положении густые калории ни к чему!

КАЛЬЦИЙ

Легкий кефир, домашний йогурт без сахара пополнят твой организм кальцием. И не забывай о свежих салатах!



ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ

Очень полезны морская жирная рыба и нерафинированные растительные масла (особенно льняное масло).





Во время беременности спорт безусловно приносит пользу, уменьшает боли в спине, улучшает самочувствие женщины и помогает организму подготовиться к родам. Но если по рекомендации врача физические нагрузки противопоказаны, то стоит последовать его указаниям. Ограничить движения рекомендуют, в тех случаях, когда есть угроза прерывания беременности, если мать испытывает высокое давление, сахарный диабет, у нее больна щитовидная железа, анемия или другие заболевания крови, значительное превышение веса или недобор. Для разрешения определенных упражнений, стоит проконсультироваться с врачом.

Предгравидарная подготовка – залог здоровой беременности

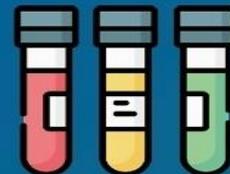
Предгравидарная подготовка – комплекс мероприятий, состоящий из диагностики, профилактики и, если потребуется, лечения, который готовит будущих родителей к зачатию, вынашиванию ребенка и родам



1. Психологический настрой



2. Посещение врачей



3. Анализы



4. Витамины



5. Питание



6. Подготовка тела

- Профилактика аборт
- Использование методов контрацепции
- Необходимость проведения родов в медицинском учреждении

МАМА,
НЕ УБИВАЙ МЕНЯ!

НЕ ДЕЛАЙ
АБОРТ!



Я ОЧЕНЬ ЛЮБЛЮ ТЕБЯ! ОТВЕТСТВЕННЫМ