



## ПЛАНИРОВАНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ – ПЕРВЫЙ ШАГ К ЗДОРОВЬЮ РЕБЁНКА

### ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО:

ПРЕГРАВИДАРНАЯ (ОТ ЛАТ. PRE – «ПРЕДШЕСТВУЮЩИЙ», GRAVIDA – «БЕРЕМЕННАЯ»)  
ПОДГОТОВКА СНИЖАЕТ РИСК ОСЛОЖНЕНИЙ БЕРЕМЕННОСТИ  
И ВРОЖДЁННЫХ ПОРОКОВ РАЗВИТИЯ.

### РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА ДО ЗАЧАТИЯ
- ПРИЁМ ФОЛИЕВОЙ КИСЛОТЫ
- КОРРЕКЦИЯ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
- ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ И АЛКОГОЛЯ
- КОНТРОЛЬ МАССЫ ТЕЛА

### ОТВЕТСТВЕННОЕ ОТНОШЕНИЕ:

ЗДОРОВАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ НАЧИНАЕТСЯ  
ДО ЕЁ НАСТУПЛЕНИЯ.



## РАННЕЕ ОБРАЩЕНИЕ В ЖЕНСКУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ ПРИ НАСТУПЛЕНИИ БЕРЕМЕННОСТИ

### ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО:

РАННЯЯ ПОСТАНОВКА НА УЧЁТ ПОЗВОЛЯЕТ СВОЕВРЕМЕННО  
ВЫЯВИТЬ ФАКТОРЫ РИСКА И НАЧАТЬ НАБЛЮДЕНИЕ.

### РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- ОБРАЩЕНИЕ К ВРАЧУ ПРИ ПОДТВЕРЖДЕНИИ БЕРЕМЕННОСТИ
- РЕГУЛЯРНЫЕ ОСМОТРЫ СОГЛАСНО СРОКУ
- ВЫПОЛНЕНИЕ НАЗНАЧЕННЫХ ОБСЛЕДОВАНИЙ



ОТВЕТСТВЕННОЕ ОТНОШЕНИЕ:  
СИСТЕМАТИЧЕСКОЕ НАБЛЮДЕНИЕ  
СНИЖАЕТ РИСК ОСЛОЖНЕНИЙ  
ДЛЯ МАТЕРИ И РЕБЁНКА.



## РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ БЕРЕМЕННОЙ

### ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО:

ПИТАНИЕ ВЛИЯЕТ НА ФОРМИРОВАНИЕ ОРГАНОВ  
И СИСТЕМ ПЛОДА, ТЕЧЕНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ  
И САМОЧУВСТВИЕ ЖЕНЩИНЫ.

### РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- ДОСТАТОЧНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ БЕЛКА
- ОВОЩИ, ФРУКТЫ, ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ
- ОГРАНИЧЕНИЕ САХАРА
- ДОСТАТОЧНЫЙ ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ



ОТВЕТСТВЕННОЕ ОТНОШЕНИЕ:  
СБАЛАНСИРОВАННЫЙ РАЦИОН –  
ОСНОВА НОРМАЛЬНОГО  
РАЗВИТИЯ ПЛОДА.





## ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

### ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО:

АЛКОГОЛЬ И НИКОТИН ПОВЫШАЮТ  
РИСК ЗАДЕРЖКИ РАЗВИТИЯ ПЛОДА,  
ПРЕЖДЕВРЕМЕННЫХ РОДОВ, ВЫКИДЫША,

### РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- ОТКАЗ ОТ АЛКОГОЛЯ – БЕЗОПАСНОЙ ДОЗЫ НЕ СУЩЕСТВУЕТ
- ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ. ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ ТАКЖЕ ОПАСНО



**ОТВЕТСТВЕННОЕ ОТНОШЕНИЕ:**  
ПОЛНЫЙ ОТКАЗ  
ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК –  
ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ УСЛОВИЕ  
БЛАГОПОЛУЧНОЙ БЕРЕМЕННОСТИ.





## ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

### ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО:

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ МАТЕРИ ВЛИЯЕТ  
НА ТЕЧЕНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ И ОБЩЕЕ САМОЧУВСТВИЕ.

### РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН
- УМЕРЕННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ
- ПОДДЕРЖКА СЕМЬИ
- СНИЖЕНИЕ СТРЕССОВЫХ ФАКТОРОВ



ОТВЕТСТВЕННОЕ ОТНОШЕНИЕ:  
ЗАБОТА О СЕБЕ – ЭТО ЗАБОТА  
О БУДУЩЕМ РЕБЁНКЕ.



## КОНТРОЛЬ САМОЧУВСТВИЯ И СИГНАЛОВ ТРЕВОГИ

**ЕСЛИ ВЫ НАБЛЮДАЕТЕ:**

- БОЛИ ВНИЗУ ЖИВОТА
- КРОВЯНИСТЫЕ ВЫДЕЛЕНИЯ
- ВЫРАЖЕННЫЕ ОТЁКИ
- ПОВЫШЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ
- СНИЖЕНИЕ ШЕВЕЛЕНИЙ ПЛОДА

**НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ!**

УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ  
О ПЛАНИРОВАНИИ  
И ТЕЧЕНИИ БЕРЕМЕННОСТИ



**ОТВЕТСТВЕННОЕ ОТНОШЕНИЕ:  
СВОЕВРЕМЕННОЕ ОБРАЩЕНИЕ  
ПОЗВОЛЯЕТ ПРЕДОТВРАТИТЬ  
СЕРЬЁЗНЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ.**

