

# ПЛАНИРОВАНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ

## Что нужно знать каждой женщине?

- ✓ Начните подготовку к родам за 3–6 месяцев до предполагаемого зачатия.
- ✓ Обратитесь к акушеру-гинекологу, чтобы выявить (и по возможности устранить) проблемы со здоровьем и подготовиться к рождению здорового малыша.
- ✓ Оптимальный интервал между родами должен составлять не менее 2,5 лет, а после самопроизвольного выкидыша не менее 3–6 месяцев.



Всем парам, планирующим беременность, рекомендуется пройти обследования, включающие 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.

## 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.



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.

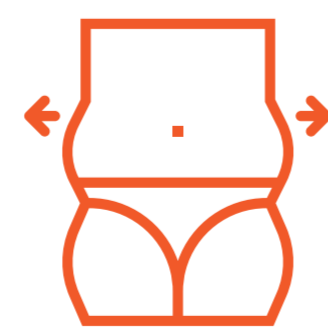
Отказаться от вредных привычек (курение, алкоголь), не злоупотреблять кофе и крепким чаем.



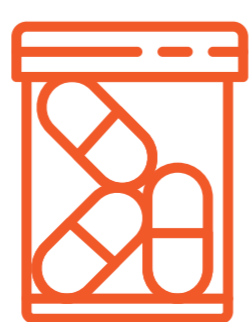
Создать благоприятный психоэмоциональный климат в семье и избегать стрессовых ситуаций.



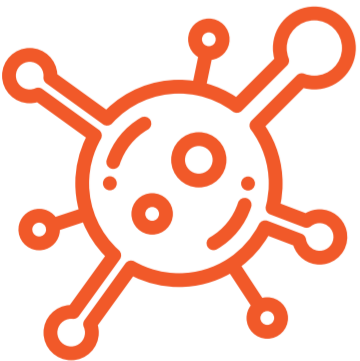
При наличии избыточного веса необходимо под контролем врача-терапевта, диетолога снизить массу тела.



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



Проконсультироваться у врача-терапевта и специалистов по поводу хронических и инфекционных заболеваний.



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



**ГЦМП**

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР  
МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ

**16+**

Заведующая кафедрой акушерства, гинекологии и репродуктологии медицинского факультета СПбГУ  
д.м.н., проф. Нинаурн Д.А.  
Согласовано: Главный акушер-гинеколог Комитета по здравоохранению Санкт-Петербурга  
д.м.н., проф. Михайлов А.В.