

## **Памятка для будущих родителей о необходимости проведения подготовки к беременности**

Уважаемые родители!

Беременность – один из самых счастливых и ответственных периодов жизни женщины. Чтобы беременность и роды протекали без осложнений, а будущий малыш был здоров, необходимо планирование беременности и прегравидарная подготовка.

Прегравидарная подготовка (подготовка к беременности) – это совокупность профилактических и лечебных мероприятий для обеспечения здорового зачатия, физиологического течения беременности и родов и рождение здорового ребенка. Прегравидарная подготовка необходима здоровым парам, планирующим беременность, а для родителей, имеющих хронические заболевания, является обязательным условием, определяющим течение беременности и её исход.

Прегравидарная подготовка включает изменение образа жизни и применение фолиевой кислоты и препаратов йода за 2-3 месяца до планируемого зачатия; исследование репродуктивного и соматического здоровья супружеской пары.

Изменение образа жизни обоих супругов состоит в отказе от вредных привычек ( курение, наркотики, употребление алкоголя). Рекомендуются умеренные физические нагрузки; полноценный сон; нормализация веса при его избытке или недостатке; прекращение контакта с тератогенными ( вызывающие пороки развития плода) факторами; исключение профессиональных вредностей.

Уважаемые будущие родители, только от Вас зависит жизнь и здоровье Вашего будущего ребенка. Серьезное отношение к своему здоровью, планирование беременности, регулярное наблюдение у выбранного Вами врача, точное выполнение всех медицинских назначений и рекомендаций – залог благополучного течения беременности и успешных родов!

Будьте здоровы и пусть самое важное событие в Вашей жизни- беременность и рождение малыша будет для Вас приятным и запоминающимся!