

Памятка для супружеской пары, планирующей беременность.

Основные этапы подготовки.

1. Нормализация режима сна и бодрствования, снижение стрессовой нагрузки.
2. Отказ от вредных привычек (курение, употребление алкоголя, наркотических и психотропных средств).
3. Обеспечение регулярной, умеренной физической нагрузки.
4. Сбалансированность рациона питания и нормализация массы тела.
5. Консультация врача акушера-гинеколога, терапевта, стоматолога.
6. Консультация уролога-андролога мужчине.
7. При необходимости обратиться к психологу женской консультации, обсудить возникающие в семье проблемы и способы их разрешения.
8. Проведение вакцинации до наступления беременности, согласно Национальному календарю прививок и календарю прививок по эпидемиологическим показаниям.
9. Прием витаминов: необходимо принимать препараты фолиевой кислоты и йода женщине на протяжении как минимум 3 месяца до зачатия, а также рекомендовать их прием мужчине.

Правильно выполненная прегравидарная подготовка - залог рождения умных и здоровых детей!

г. Курск, проспект В. Клыкова, 100