

## СОВЕТЫ БУДУЩИМ РОДИТЕЛЯМ

**Только ответственное  
отношение к своему здоровью  
способно обеспечить  
благоприятное течение  
беременности и рождение  
здорового ребенка!**

Национальный Центр проблем формирования  
здорового образа жизни  
Адрес: г.Алматы, ул. Кунаева, 86  
кон. тел.: 291-61-18  
[www.hls.kz](http://www.hls.kz)

К сожалению, есть ряд заболеваний, беременность при которых может иметь очень серьезный прогноз неблагоприятных исходов, как для матери, так и для будущего ребенка. Гораздо проще обдумать лечение до беременности, чтобы снизить риск их осложнений. К таким болезням относятся:

- тяжелые пороки сердца с выраженными нарушениями кровообращения с отеками, одышкой и нарушениями ритма
- тяжелая степень гипертонической болезни с выраженными нарушениями кровообращения
- заболевания легких, сопровождающиеся тяжелой дыхательной недостаточностью
- хроническая почечная недостаточность, сопровождающая болезни почек;
- аутоиммунные заболевания, осложненные тяжелой сердечной, почечной, дыхательной недостаточностью
- тяжелые эндокринные болезни – некомпенсированный сахарный диабет, болезни щитовидной железы тяжелой степени, надпочечниковая недостаточность
- лейкозы и другие злокачественные новообразования
- некоторые наследственные болезни обмена
- циррозы печени



## СОВЕТЫ БУДУЩИМ РОДИТЕЛЯМ!

### Если Вы решили стать мамой

Беременность в большинстве случаев нуждается только в наблюдении и консультировании со стороны медицинских работников.

**Однако очень важен осмотр до беременности.** Для рождения здорового ребенка необходимо информировать врача о наличии тех или иных проблем со здоровьем. Только лечение до зачатия, способно снизить неблагоприятный исход для матери и будущего ребенка. Это, в первую очередь, касается таких заболеваний, как сахарный диабет, тиреотоксикоз, гипотиреоз, туберкулез, пороки сердца, ВИЧ-инфекция, опухоли.

### Подготовка к беременности. С чего начать?

Подготовка к беременности включает в себя обследование состояния здоровья будущих родителей. Планируя беременность, будущим родителям необходимо знать об общих правилах ведения здорового образа жизни:

- наладить режим питания
- исключить курение и прием алкоголя
- не забывать про умеренные физические нагрузки
- чаще бывать на свежем воздухе
- принимать фолиевую кислоту супругам/партнерам по рекомендации лечащего врача. Прием фолиевой кислоты в период до зачатия особенно важен, если будущая мама страдает сахарным диабетом, заболеваниями сердечно-сосудистой системы, если ранее были роды с врожденными пороками развития у детей

### Каких специалистов желательно посетить на этапе планирования беременности?

За 3-6 месяцев до предполагаемого зачатия пройти медицинское обследование. В первую очередь участкового акушера-гинеколога, терапевта, который при необходимости направит Вас к узким специалистам (кардиолог, эндокринолог, нефролог, генетик).

Объем обследований зависит от следующих характеристик будущих родителей: возраст, наличие хронических заболеваний (артериальная гипертензия, эндокринные заболевания, врожденные и приобретенные пороки сердца, туберкулез, сифилис, ВИЧ/СПИД и другие заболевания). Обязательно посещение стоматолога. Нежелательно планировать беременность в период лечения некоторыми лекарственными средствами, так как большинство препаратов небезопасны для плода. При своевременном обращении к врачу возможна замена препаратов на более безопасные.