



# ГИГИЕНА БЕРЕМЕННОЙ

**Беременная должна ежедневно мыться теплой водой с мылом, лучше под душем**

**Нельзя употреблять алкоголь и курить, поскольку это негативно влияет на плод**

**Бюстгалтеры (лучше хлопчатобумажные) не должны сдавливать грудную клетку, молочные железы должны находиться в приподнятом положении, чтобы предотвратить застойные явления**

**Рекомендуется принимать перед сном воздушные ванны в течении 10-15 минут для профилактики трещин сосков и мастита. При плоских и втянутых сосках необходимо проводить массаж вокруг соска, слегка оттягивая его**

**Рекомендуется носить белье из хлопчатобумажных тканей, которое необходимо менять ежедневно**

**В первые 3 и в последние 2 месяца беременности запрещается половая жизнь, чтобы предупредить инфекции, выкидыши и преждевременные роды**

**Одежда должна быть удобной, не должна сдавливать грудную клетку и живот**

**Избегать контакта с больными острыми инфекционными заболеваниями**



# ДИЕТА ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Питание и образ жизни будущей мамы оказывает огромное влияние на здоровье ребенка. Если женщина детородного возраста ведет здоровый образ жизни, это значительно понижает риск врожденных дефектов у ребенка и риск хронических заболеваний у ребенка и матери.

**ЛИШНИЙ ВЕС ЯВЛЯЕТСЯ ОДНОЙ ИЗ ГЛАВНЫХ ПРИЧИН ОСЛОЖНЕНИЙ ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ И ПРИ РОДАХ. ПОЧТИ ДВЕ ТРЕТИ ЖЕНЩИН ДЕТОРОДНОГО ВОЗРАСТА ИМЕЮТ ЛИШНИЙ ВЕС.**

**ЖЕНЩИНЫ ДОЛЖНЫ ИМЕТЬ НОРМАЛЬНЫЙ ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА ДЛЯ СВОЕГО ВОЗРАСТА НА МОМЕНТ ЗАЧАТИЯ. ЛИШНИЙ ВЕС ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ ПРИВОДИТ К СЛЕДУЮЩИМ РИСКАМ:**

- **ОЖИРЕНИЕ,**
- **САХАРНЫЙ ДИАБЕТ,**
- **БОЛЕЗНИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ.**

## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ТРЕНИРОВКИ



**150 минут** аэробной активности, распределенной на неделю или **30 минут** умеренных тренировок почти каждый день.

## РАЗНООБРАЗНОЕ ПИТАНИЕ



Помогает получить все необходимые для нормального протекания беременности нутриенты. **2200-2900 ккал** в день. Рекомендуется пить **1,5-2 литра** воды в день.

## ДОБАВКИ С ВИТАМИНАМИ И МИНЕРАЛАМИ



**Железо** предотвращает анемию  
**Фолиевая кислота** предотвращает дефекты нервной трубки.  
**Холин** предотвращает проблемы в развитии мозга плода.  
**Йод** нужен для роста мозга плода.  
**Кальций** необходим для роста костей плода.

## ОТКАЗ ОТ АЛКОГОЛЯ И ДРУГИХ ВРЕДНЫХ СУБСТАНЦИЙ



Употребление алкоголя может привести к поведенческим и неврологическим дефектам. Не рекомендуются энергетические напитки. Употребление кофеина не должно превышать **200 мг** в день.

## БЕЗОПАСНОСТЬ ЕДЫ



Беременные женщины очень чувствительны к отравлению едой. Термически обрабатывайте потенциально опасную еду. Избегайте сырых соков, непастеризованного молока и мягкого сыра.



# ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ ПРИ ПОДОЗРЕНИИ НА ГРИПП И ОРВИ

## СИМПТОМЫ ПРОФИЛАКТИКА

**ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ  
ТЕЛА ВЫШЕ 37,5С**

**БОЛЬ В ГРУДНОЙ  
КЛЕТКЕ**

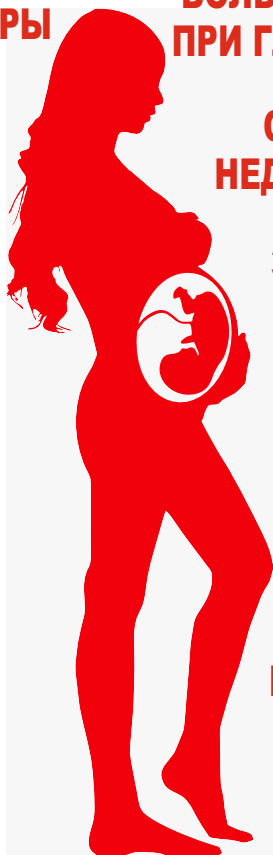
**ГОЛОВНАЯ БОЛЬ**

**СЫПЬ**

**МЫШЕЧНАЯ БОЛЬ**

**ОЗНОБ**

**ЛИХОРАДКА**



**БОЛЬ В ГОРЛЕ  
ПРИ ГЛОТАНИИ**

**СИЛЬНОЕ  
НЕДОМОГАНИЕ**

**ЗАТРУДНЕННОЕ  
ДЫХАНИЕ**

**КАШЕЛЬ**

**ОДЫШКА**

**НАСМОРК**

**ВЫРАЖЕННАЯ  
СЛАБОСТЬ**

**ИСПОЛЬЗУЙТЕ СРЕДСТВА  
ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ  
(ОДНОРАЗОВЫЕ МАСКИ, МЕНЯЙТЕ  
ИХ КАЖДЫЕ ТРИ ЧАСА)**

**СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА  
ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ - ЧАЩЕ МОЙТЕ РУКИ**

**ИЗБЕГАЙТЕ ПОСЕЩЕНИЯ МЕСТ  
МАССОВОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ  
(ТОРГОВЫЕ ЦЕНТРЫ,  
КИНОТЕАТРЫ И Т.Д.)**

**ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ  
ЗАБОЛЕВАНИЯ ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ**

**СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ПРИЕМА  
НАЗНАЧЕННЫХ ЛЕКАРСТВ**

**НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ**

**ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ХОТЯ БЫ ОДНОГО ИЗ  
СЛЕДУЮЩИХ СИМПТОМОВ НЕОБХОДИМО  
НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЬСЯ  
ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ**

# КУРЕНИЕ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ ПОСЛЕДСТВИЯ

**Н**

**ВОЗНИКНОВЕНИЕ СИНДРОМА ВНЕЗАПНОЙ СМЕРТИ РЕБЕНКА**

**И**

**ЗАМЕДЛЕНИЕ УМСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА НА 50%**

**К**

**РОЖДЕНИЕ СЛАБЫХ И НЕДОНОШЕННЫХ ДЕТЕЙ**

**О**

**РОЖДЕНИЕ ДЕТЕЙ С ПОРОКАМИ РАЗВИТИЯ**

**Т**

**РОЖДЕНИЕ МЕРТВЫХ ДЕТЕЙ**

**И**

**ПРЕЖДЕВРЕМЕННЫЕ РОДЫ**

**Н**

**ВЫКИДЫШИ**



**ОСТАВЬТЕ РЕБЕНКУ ШАНС РОДИТЬСЯ  
И ВЫРАСТИ ЗДОРОВЫМ!**



# ЕЖЕМЕСЯЧНЫЕ ВЫПЛАТЫ СЕМЬЯМ, ИМЕЮЩИМ ДЕТЕЙ

**Размер выплаты составляет 9 398 руб. и назначается до достижения первым или вторым ребенком возраста 1,5 лет.**

Правом на получение выплаты обладают граждане РФ, постоянно проживающие на территории РФ.

## УСЛОВИЯ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ВЫПЛАТЫ:

- В семье рожден (усыновлен) первый или второй ребенок с 1.01.2018г.
- Размер среднедушевого дохода семьи не превышает 1,5 кратную величину прожиточного минимума трудоспособного населения.  
В Пензенской области эта сумма составляет 14 380,5 р. Для определения среднедушевого дохода учитываются все доходы семьи в виде вознаграждения за труд, пенсий, пособий, стипендий, денежного довольствия военнослужащих.
- Выплата осуществляется со дня рождения ребенка, если обращение за ней последовало не позднее 6 мес. со дня рождения ребенка. В остальных случаях выплата назначается со дня обращения.
- Выплата назначается на 1 год. По истечении этого срока необходимо новое предоставление документов для назначения пособия до достижения ребенком возраста 1,5 лет.
- Размер материнского (семейного) капитала ежемесячно уменьшается на сумму ежемесячной выплаты в связи с рождением второго ребенка.
- Если одновременно рождаются двое и более детей, то ежемесячная выплата полагается только одному из них. На второго ребенка можно оформить ежемесячную выплату из материнского капитала.

**С заявлением о назначении пособия необходимо обратиться:**

1. при рождении первого ребенка - в территориальный орган социальной защиты или МФЦ
2. при рождении второго ребенка - в территориальный орган Пенсионного фонда РФ либо МФЦ



# ПОДГОТОВКА К БЕРЕМЕННОСТИ

**ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ ДО ПЛАНИРУЕМОЙ БЕРЕМЕННОСТИ, ЧТОБЫ С РОЖДЕНИЕМ МАЛЫША В СЕМЬЮ ПРИШЛО СЧАСТЬЕ**

## ПОСЕТИТЕ ВРАЧЕЙ

(гинеколога, терапевта, стоматолога)

**когда:** за 3-4 месяца

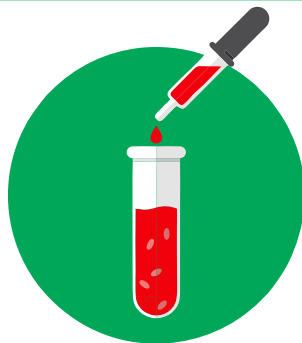
**зачем:** в целях исключения возможных осложнений на этапе беременности



## НАЧНИТЕ ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ И НОРМАЛИЗУЙТЕ СВОЙ ВЕС

**когда:** за 1 год

**зачем:** избыточный вес, как и недостаточный, снижает способность к зачатию



## ОТКАЖИСЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

**когда:** не позже чем за 3-4 месяца

**зачем:** алкоголь (в том числе пиво), никотин сильно снижают шансы забеременеть, а во многих случаях и выносить здорового ребенка



## СДАЙТЕ ВМЕСТЕ С СУПРУГОМ НЕОБХОДИМЫЕ АНАЛИЗЫ

**когда:** за 3-4 месяца

**зачем:** для исключения инфекции, передающихся от матери ребенку во время беременности родов и кормления грудью (ВИЧ, гепатиты, сифилис, хламидиоз)



## БУДЬТЕ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫ

**когда:** за 1 год

**зачем:** физическая активность повышает способность к зачатию, развивает выносливость, силу, гибкость, что поможет легко выносить и родить ребенка