



БОЛЬНИЦА
МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА
УПРАВЛЕНИЯ ДЕЛАМИ ПРЕЗИДЕНТА
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН



ПАМЯТКА



для будущих родителей

По данным Всемирной организации здравоохранения в мире насчитывается около **48 МИЛЛИОНОВ ПАР**, которые **НЕ МОГУТ ИМЕТЬ ДЕТЕЙ**



ПОМНИТЕ!

Главный витамин для мамы – это В9 (фолиевая кислота), дефицит которого может привести к задержке умственного развития будущего ребенка, образованию заячьей губы, дефекту нервной трубки и прочим порокам, а также спровоцировать различные патологии и даже потерю ребенка.

ИСТОЧНИКИ:

зеленые листовые овощи, брокколи, бобовые, цельнозерновые продукты, бананы, апельсины, авокадо, абрикосы.

За 2-3 месяца до беременности проверьте содержание витамина В9 в крови, при необходимости врач Вам назначит прием фолиевой кислоты, что восполнит его дефицит.

ЗДОРОВЬЕ БУДУЩЕГО МАЛЫША В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ЗАВИСИТ ОТ ОБРАЗА ЖИЗНИ РОДИТЕЛЕЙ

■ СОВЕТЫ БУДУЩЕЙ МАМЕ!

- Начните заботиться о своем здоровье заблаговременно!
- Посетите врачей заранее, чтобы избежать лишних проблем с лечением во время беременности.
- Укрепляйте здоровье: закаляйтесь, избегайте стрессов, повышайте выносливость, например, быстрой ходьбой.
- Начинайте день с гимнастики, с особым упором на тренировку пресса.
- Контролируйте свой индекс массы тела, рекомендуемая норма ИМТ = $18,5 - 25$ (вес (кг)/рост (м)²). У очень худых и у полных женщин могут возникнуть проблемы с овуляцией/зачатием.
- Заранее избавьтесь от вредных привычек – курения (как активного, так пассивного), потребления алкоголя, избыточного потребления кофеина.
- За 2 – 3 месяца до зачатия избегайте перегрева организма (бани, сауны...)
- За три месяца желательно прекратить прием гормональных контрацептивов и использование внутриматочной спирали, для восстановления эндометрия (внутреннего слоя матки, куда крепится эмбрион).

■ ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

В первый цикл после отмены оральных контрацептивов возможность многоплодной беременности возрастает и повышает риски для будущей мамы.

■ ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО:

- соблюдайте режим питания (5 разовый – 3 основных приема пищи и 2 здоровых перекуса)
- ешьте не менее 500 гр. в день свежих овощей и фруктов
- ограничьте потребление переработанных продуктов, содержащих много соли, сахара и жира, (копчености, соленья, консервы, мучные кондитерские изделия, сладости и др.)
- исключите из рациона фаст-фуд
- не переедайте, особенно на ночь
- пейте больше чистой воды (30 мл на кг. массы тела)



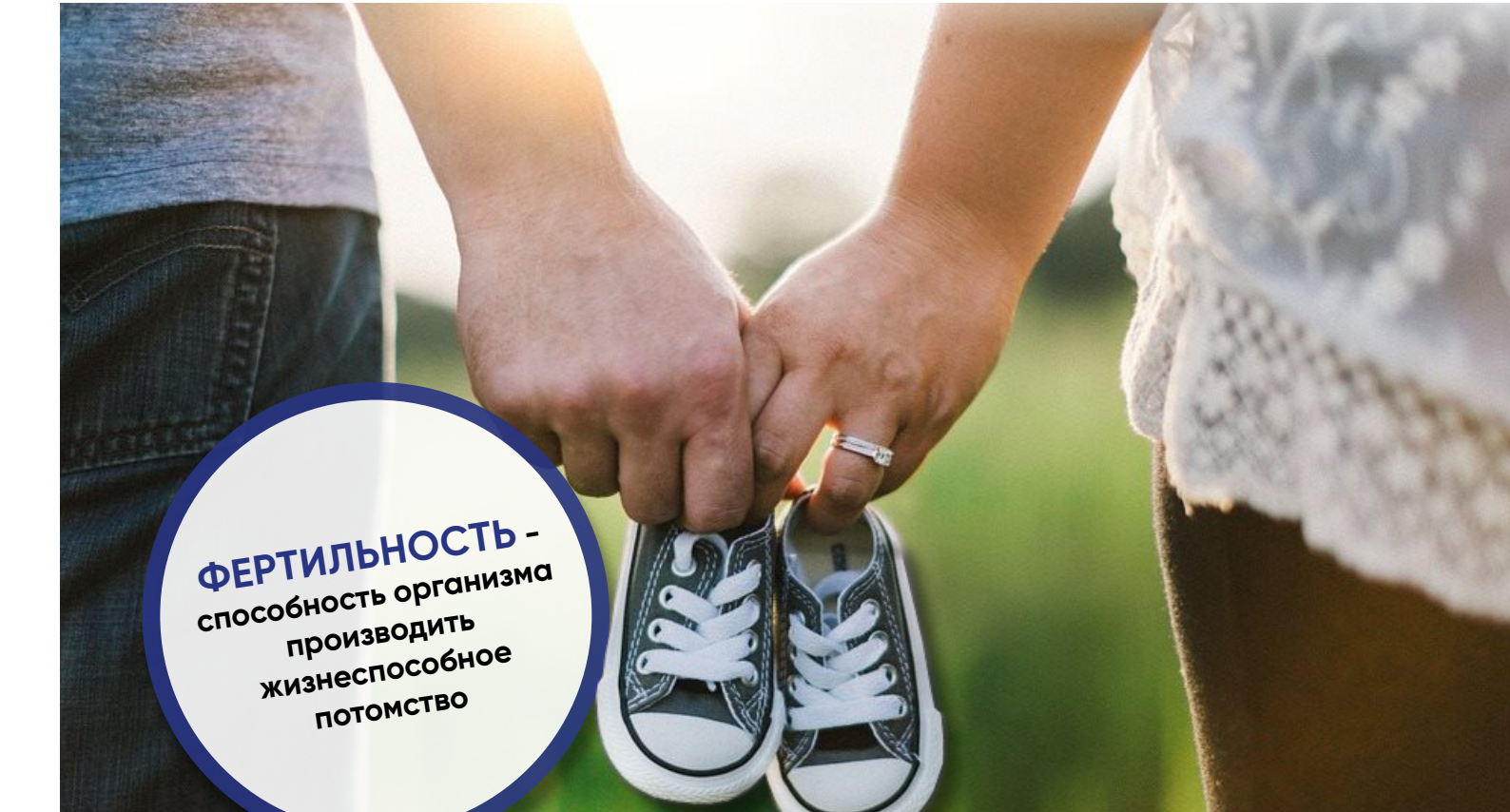


ВАЖНО: избегать сидячего образа жизни, чтобы не было застоя крови в области таза; не перегревать яички и не надевать тесное белье; не работать с ноутбуком на коленях; не класть мобильный телефон в передние карманы брюк!

СОВЕТЫ БУДУЩЕМУ ПАПЕ!

- Откажитесь от курения (если Вы курите)
- По возможности откажитесь от алкоголя (в том числе слабоалкогольных напитков)
- Не злоупотребляйте крепким кофе
- Включайте в ежедневный рацион свежие овощи и фрукты.
- Главный витамин для папы – витамин B9 (фолиевая кислота).
- Он помогает значительно улучшить качество спермы, и шанс зачать здорового ребенка увеличивается.
- Укрепляйте здоровье и иммунитет умеренными физическими нагрузками (посещайте бассейн или тренажерный зал), избегайте изнуряющих физических нагрузок.
- Берегите себя от простуды, если заболели не пейте антибиотики и сильнодействующие лекарства самостоятельно, их назначает только врач.



A photograph of a couple's hands holding each other, with a pair of small baby shoes in the foreground. The background is a soft-focus outdoor scene with green grass and a bright light source, possibly the sun, creating a warm atmosphere.

ФЕРТИЛЬНОСТЬ -
способность организма
производить
жизнеспособное
потомство

КАК МОЖНО ПРОВЕРИТЬ **ФЕРТИЛЬНОСТЬ** ЖЕНЩИНЫ И МУЖЧИНЫ **В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ?**

- Зачастую пары, имеющие проблемы с зачатием ребенка, сталкиваются с низким уровнем фертильности сперматозоидов. К сожалению большинство мужчин, как правило, считают, что обращаться к врачу с проблемами интимного характера не очень удобно. В таких случаях диагностические экспресс – тесты спермы можно сделать и в домашних условиях. Быстрый тест покажет нормальна ли фертильность мужчины. Высокая активность сперматозоидов повышает шансы женщины забеременеть.
- Использование тестов для определения овуляции у женщин, также положительно может повлиять на процесс зачатия. Диагностический тест для определения овуляции обнаруживает повышение уровня лютеинизирующего гормона (ЛГ) в моче, который всегда присутствует в организме женщины. За 24–36 часов до овуляции количество ЛГ резко повышается, что указывает на оптимальные дни фертильности, т.е. положительный тест говорит о наиболее благоприятном времени для оплодотворения.
- Рассчитать фертильные дни может Вам помочь хороший календарь менструальных циклов, используя различные мобильные приложения, доступные сегодня (например, Clue – Period and Cycle Tracker, Flo My Health and Period Tracker, Glow Period, Fertility Tracker и т. д.).
- Можно попробовать сделать расчёты используя несколько вариантов таких календарей и найти наиболее подходящий для Вас.
- Если вы регулярно занимаетесь сексом и не пользуетесь контрацептивами, но в течение года вам не удалось зачать ребенка, вам рекомендуется обратиться к специалистам за консультацией.

