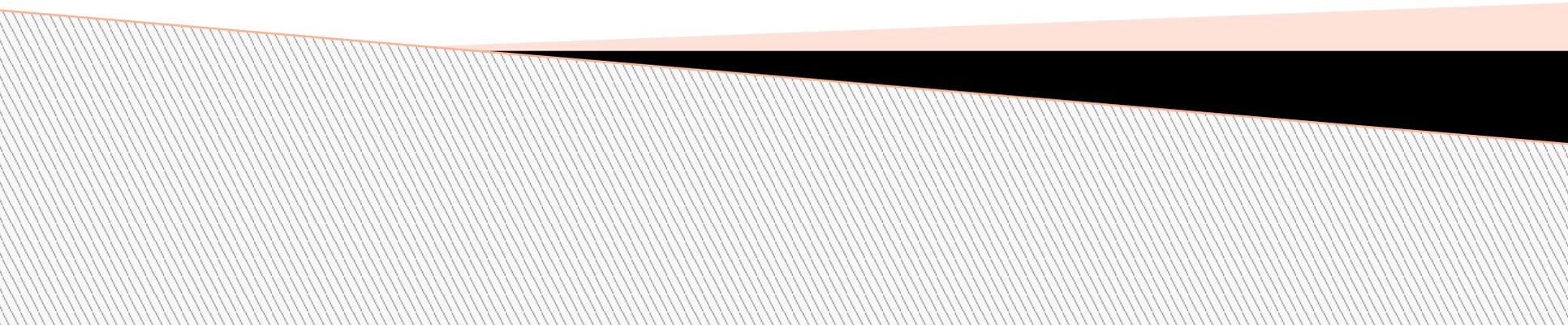


# Профилактика нарушений развития во время беременности

Выполнила: Пашкевич Ю.Ю.

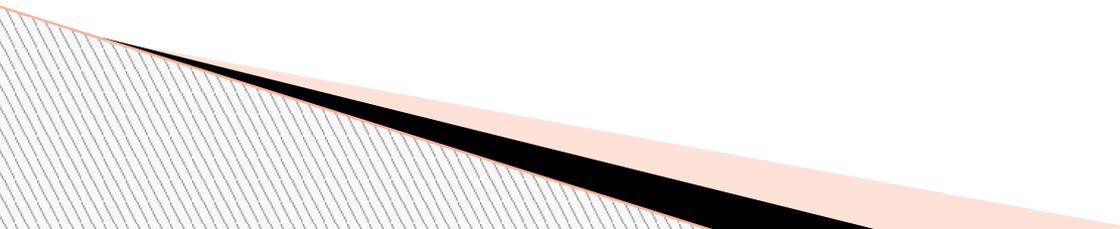


- Профилактика – комплекс мероприятий, направленных на предупреждение возникновения и развития наследственных и врожденных заболеваний.

Большинство беременных женщин впервые обращаются к врачу на сроке 8-10 недель беременности или даже позже, то есть на тех сроках, когда многие потенциально-опасные моменты во внутриутробном развитии уже пройдены.



# Идеальный вариант

- ▣ Обращается за консультацией на стадии планирования беременности.
  - ▣ Есть время для проведения всех необходимых исследований, составления индивидуально плана периконцепционной профилактики, который способен обеспечить наилучшие условия для созревания яйцеклетки.
- 

- Периконцепционная профилактика (ППП) - это система мер, направленная на устранение некоторых факторов риска, улучшение состояния здоровья будущих родителей и создание благоприятных физиологических условий в момент зачатия.



# Профилактика

- 1. Укреплять иммунитет. Чем крепче иммунная система родителей, тем лучше будет здоровье малыша. Достаточный сон, занятия физкультурой, соблюдение здорового образа жизни.
- 2. Приём витаминных препаратов с высоким содержанием фолиевой кислоты значительно снижает частоту пороков развития нервной системы, пороков сердца, аномалий развития мочевыводящих путей.



- 4. Подготовка к беременности и тщательное наблюдение во время её.
- 5. Избегать нервных стрессов и физического переутомления, беречься от простуд и прочих заболеваний, полностью исключить алкоголь и курение.
- 6. Прием лекарств и биологически активных добавок в это время допустим только при согласовании с врачом, с обязательным исключением препаратов, которые противопоказаны беременным.
- 7. Есть больше фруктов и овощей, в рационе ежедневно должны быть рыба или мясо –источники белка, творог и другие кисломолочные продукты – содержащий в них кальций необходим и для правильного формирования плода, особенно его скелета и зубов, и для поддержания здоровья женщины.

Ограничить потребление сладкого и мучного, соленого, газированных. Крепкие чай и кофе создают лишнюю нагрузку на сердечно-сосудистую систему – гораздо полезнее заменить их соками и морсами из фруктов и ягод.



# ДОПОЛНЕНИЕ

- ❖ 1. Пара, планирующая беременность, должна посетить медико-генетическую консультацию (составление родословной).
- ❖ 2. Контроль хронических заболеваний. Важно сказать врачу о наличии хронических заболеваний, чтобы вовремя были сделаны все необходимые анализы.
- ❖ 2. Анализ на возможные инфекции важен еще при планировании беременности. Если вирусная или бактериальная инфекция обнаружена во время беременности, то женщина должна проходить постоянный контроль, наблюдаться у врача.
- ❖ 3. Рациональное питание.

- ❑ 4. Физические упражнения и прогулки на свежем воздухе .
- ❑ 5. Исключение контакта с растворителями, красителями, пестицидами.
- ❑ 6. Избегать перегревания: посещения сауны, инфракрасных кабин, солярия, и др.

