

# SMART

## МАТЕРИНСТВО

От зачатия к беременности и родам

### Памятки для пациенток

#### ПАМЯТКА для пациенток, планирующих беременность

Умным родителям — умных и здоровых детей!

К беременности нужно готовиться! Правильно выполненная прегравидарная подготовка существенно снижает риски, облегчает течение беременности и даже влияет на здоровье и когнитивные способности будущего ребёнка.

**1. Что такое прегравидарная подготовка?**

Прегравидарная подготовка — комплекс мероприятий, позволяющий беременным избежать факторов и устранить/уменьшить риски осложнений беременности.

**Перечень мероприятий на этапе подготовки к беременности:**

- максимально осознанная беременность
- прегравидарная подготовка в раннем сроке (как вариант индивидуально)
- Несмотря на перс часть мероприятий, готовящихся к беременности, модификация:
  - отказ от вредных привычек
  - сбалансированное питание
  - отказ от алкоголя
  - отказ от курения
  - регулярная физическая активность



#### ПАМЯТКА для пациенток с избыточной массой тела

Умным родителям — умных и здоровых детей!

SMART-материнство — информационный проект Ассоциации МАРС для тех, кто готов подождать к деторождению с умом. Для тех, кому важны ответы на вопросы «Почему?», «Зачем?», «Как правильно?».

Здоровый ребёнок — прекрасная цель, требующая при этом вложений интеллекта, души и физических усилий. Давайте всё делать правильно! Врачи уже знают, как — теперь ваша очередь. Счастливо!

**1. Чем опасно**

Избыточная масса тела — это состояние, при котором в клиническом анализе крови выявляют снижение уровня гемоглобина. Гемоглобин — белок крови, содержащий в своём составе железо. Он выполняет важнейшую функцию — газообмен кислорода и углекислого газа между лёгкими и тканями организма.

Опасно ожирение

- преждевременное начало диабета
- системы углеводного обмена
- замедленный обмен веществ
- риск внематочной беременности
- риск тромбозов
- риск осложнений беременности
- риск осложнений родов



#### ПАМЯТКА для пациенток с анемией беременных

Умным родителям — умных и здоровых детей!

**1. Что такое анемия?**

Анемия — это состояние, при котором в клиническом анализе крови выявляют снижение уровня гемоглобина. Гемоглобин — белок крови, содержащий в своём составе железо. Он выполняет важнейшую функцию — газообмен кислорода и углекислого газа между лёгкими и тканями организма.

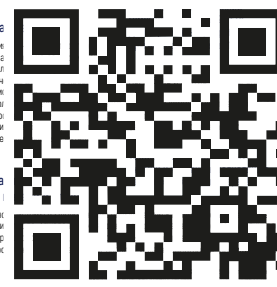
**2. Какие бывают**

Чаще всего анемия беременных — железодефицитная. Она возникает из-за недостаточности железа в организме.

- некоторые заболевания (например, болезнь Крона)
- наследственные генетические заболевания

**3. Чем опасна для будущей**

Угнетение иммунитета, как у матери, так и у ребёнка, что приводит к снижению качества жизни.



#### ПАМЯТКА Ранние сроки беременности

Умным родителям — умных и здоровых детей!


Беременность — прекрасный период! Однако изменения, происходящие в организме в это время, могут сильно напугать вас. Разберём частые симптомы, их причины и возможные методы коррекции.

**1. Учащённое мочеиспускание**

Чаще всего это связано с увеличением объёма циркулирующей крови. Это связано с увеличением объёма циркулирующей крови. Это связано с увеличением объёма циркулирующей крови.

**2. Тошнота, рвота**

Спектр вопросов: «От «как хорошо, и так?» (о тошнотной симптоматике) — в 7-8 недель и длится ватся и крайне редко».



#### ПАМЯТКА для пациенток по раннему выявлению ЗРП

Умным родителям — умных и здоровых детей!

**1. Что такое задержка роста плода?**

Задержка роста плода (ЗРП) — осложнение беременности, в результате которого наблюдается отставание роста, массы плода и других фетометрических показателей от средних нормативных для конкретного срока беременности.

Различают три степени тяжести ЗРП:

- I — отставание фетометрических показателей на 2 нед.
- II — отставание на 3-4 нед.
- III — отставание на 4 нед и более

**2. Почему возникает?**

Пусковым фактором могут быть различные состояния: генетические, инфекционные, социальные и др.

**Факторы риска ЗРП:**

- Возраст матери
- Вредные привычки



#### ПАМЯТКА для пациенток «Питание беременных»

Умным родителям — умных и здоровых детей!

Ещё во времена Гиппократа учёные знали — пища не только утоляет голод, но и влияет на здоровье человека и развитие некоторых болезней. Особенно важно получать полноценное и сбалансированное питание во время беременности. Это позволит предупредить многие осложнения гестации.

**Неполноценное питание беременной** — фактор риска таких состояний, как анемия, преэклампсия и плацентарная недостаточность.

Эксперты считают, что беременным важно:

- удовлетворение потребностей плода в питательных веществах и энергии
- обеспечение хорошего настроения женщины на протяжении всей беременности

**1. Основные принципы**

Наш организм — это фабрика. Продукты питания — это сырьё. Из него мы делаем «микроскопические» — «машины».



#### ПАМЯТКА «Питание при грудном вскармливании»

Умным родителям — умных и здоровых детей!

Выдающийся педиатр Георгий Несторович Сперанский, один из основоположников системы охраны материнства и детства в СССР ещё в первой половине XX века писал о важности грудного вскармливания: «Важное отступление от естественного питания тотчас же отражается на ребёнке в виде запятой расстройства. Вредные последствия такого отклонения сказываются в повышении заболеваемости и смертности детей».

Это высказывание верно и сегодня. Именно поэтому так важно поддержание лактации и периодическое сцеживание (от лат. — «содержу молоко, кормлю молоко») — процесса образования, накопления и периодического сцеживания молока в этот важный период.

**1. Почему важно**

Рациональное питание новорождённого, так и в других пищевых продуктах. Несбалансированное питание, влияющее на развитие, может привести к различным заболеваниям. Выделяют следующие факторы, влияющие на развитие ребёнка в период лактации и в период грудного вскармливания.