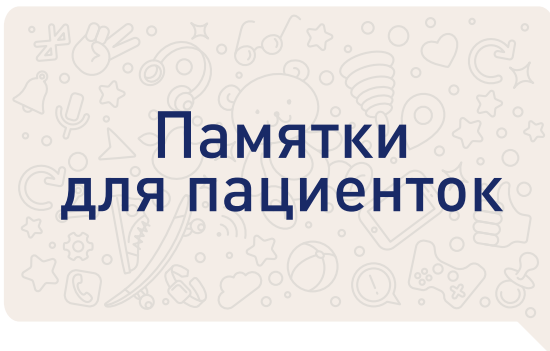


SMART

МАТЕРИНСТВО

От зачатия к беременности и родам



ПАМЯТКА для пациенток, планирующих беременность

SMART МАТЕРИНСТВО Информационный проект Ассоциации МАРС

Умным родителям — умных и здоровых детей!

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

1. Что такое прегравидарная подготовка?

Прегравидарная — это комплекс мер, направленных на выявление факторов риска и устранение/уменьшение их.

Перечень мер: **раннее выявление факторов риска**, **максимально раннее выявление факторов риска**, **максимально раннее выявление факторов риска**, **максимально раннее выявление факторов риска**.

ПАМЯТКА для пациенток с избыточной массой тела

SMART МАТЕРИНСТВО Информационный проект Ассоциации МАРС

Умным родителям — умных и здоровых детей!

SMART-материнство — информационный проект Ассоциации МАРС для тех, кто готов поделиться и делиться с мамой. Для тех, кому важны ответы на вопросы «Почему?», «Зачем?», «Как правильно?».

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

1. Чем опасно

Избыточная масса тела — это состояние, при котором индекс массы тела (ИМТ) превышает 30 кг/м².

- риск осложнений беременности
- риск осложнений родов
- риск осложнений послеродового периода
- риск осложнений для ребенка

ПАМЯТКА для пациенток с анемией беременных

SMART МАТЕРИНСТВО Информационный проект Ассоциации МАРС

Умным родителям — умных и здоровых детей!

1. Что такое анемия?

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

2. Какие бывают

Чаще всего анемия — это **дефицит железа**, но бывают и другие виды:

- недостаточное количество железа
- нарушение всасывания железа
- наследственные формы

3. Чем опасна для будущей

Угнетение иммунитета, риск осложнений беременности, риск осложнений родов.

ПАМЯТКА Ранние сроки беременности

SMART МАТЕРИНСТВО Информационный проект Ассоциации МАРС

Умным родителям — умных и здоровых детей!

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

1. Учащённое мочеиспускание

Частые позывы к мочеиспусканию — это нормально. Это связано с увеличением объема крови и увеличением объема амниотической жидкости.

ПАМЯТКА для пациенток по раннему выявлению ЗРП

SMART МАТЕРИНСТВО Информационный проект Ассоциации МАРС

Умным родителям — умных и здоровых детей!

1. Что такое задержка роста плода?

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

2. Почему возникает

Причины возникновения ЗРП могут быть различными: **плацентарная недостаточность**, **гипертония**, **диабет**, **анемия**.

ПАМЯТКА для пациенток «Питание беременных»

SMART МАТЕРИНСТВО Информационный проект Ассоциации МАРС

Умным родителям — умных и здоровых детей!

Ещё во времена Гипократа учёные знали — пища не только утоляет голод, но и влияет на здоровье человека и развитие некоторых болезней. Особенно важно получать **полноценный и сбалансированный рацион** во время беременности. Это позволит предупредить многие осложнения беременности.

1. Основные принципы

Наш организм испытывает нагрузку. Продукты питания должны быть разнообразными. В их состав входят группы: макро- (белки, жиры, углеводы) и микро- (витамины, минералы).

