

# Здоровой беременности – быть! С мыслью о будущем интеллекте.

## Йод

– чрезвычайно важный микроэлемент, который влияет на работу всего организма и обеспечивает хорошее самочувствие, относится к группе жизненно необходимых микроэлементов. Это единственный микроэлемент, который участвуют в синтезе гормонов, в частности, в образовании гормонов щитовидной железы (тироксина и трийодтиронина), через которые он и реализует следующие эффекты:

- стимулирует рост и развитие организма;
- регулирует рост и дифференцировку тканей;
- увеличивает скорость протекания многих биохимических реакций;
- регулирует белковый, жировой, водно-электролитный и обмен энергии;
- повышает потребление тканями кислорода;

**Волгоградский регион относится к эндемичным по дефициту йода в природной среде.**



Препараты Йода назначается за 2-3 месяца до наступления беременности и на протяжении всей беременности с целью устранения йодного дефицита для профилактики нарушений нейrogenеза у плода.



**Уважаемые дамы!  
Приходите на консультацию  
к гинекологу до беременности.**



ГБУЗ «Волгоградский региональный  
центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики»



NASHSTORE

# Здоровой беременности – быть! Масса тела – наше все!

Индекс массы тела – это отношение массы тела в кг на рост в м в квадрате (кг/м<sup>2</sup>).

Недостаток массы тела – <18,5 кг/м<sup>2</sup>;  
Нормальная масса тела – 18,5-24,9 кг/м<sup>2</sup>;  
Избыток массы тела – 25,0-29,0 кг/м<sup>2</sup>;  
Ожирение –> 30,0 кг/м<sup>2</sup>.

Как избыточная, так и недостаточная прибавка массы тела в период беременности ассоциирована с акушерскими и перинатальными осложнениями.

Беременные пациентки с ожирением (ИМТ≥30 кг/м<sup>2</sup>) составляют группу высокого риска преждевременных родов, оперативного родоразрешения, антенатальной и интранатальной гибели плода, тромбоэмболических осложнений. Беременные с ИМТ <18,5 кг/м<sup>2</sup> составляют группу высокого риска задержки развития плода.



**Милые дамы!**  
Позаботьтесь о нормализации массы тела на этапе планирования беременности.



# Здоровой беременности – быть! Даешь здоровый старт!

**Фолаты** – это природные водорастворимые соединения на основе фолиевой кислоты, незаменимы в основных обменных процессах, обеспечивающих физиологическое деление и нормальный рост всех клеток в организме.

90% женщин репродуктивного возраста имеют недостаточный уровень фолатов в эритроцитах (менее 906 нмоль/л).

## Фолаты:

1. Обеспечивают синтез молекул ДНК и деление клеток.
2. Снижают риск дефектов нервной трубки и врожденных аномалий.
3. Обеспечивают готовность к зачатию.
4. Снижают риск мегалобластной анемии.
5. Поддерживают работу иммунной системы и регулируют уровень гомоцистеина (маркер сердечно-сосудистого здоровья).



Назначаются в период подготовки к беременности и в начальном периоде беременности (с момента постановки на учет и до 14 недели беременности).



**Уважаемые дамы!**  
Приходите на консультацию  
к гинекологу до беременности.



ГБУЗ «Волгоградский региональный  
центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики»



NASHSTORE

# Здоровой беременности – быть! В путь-дорогу... А всегда ли это необходимо Вам?

Наши беременные стали очень динамичными – ежедневные поездки в личном и общественном транспорте, даже долгие путешествия в отпускной период. Что необходимо знать при этом?



При поездке в автомобиле необходимо использовать ремень безопасности, но не обычный. Для беременной женщины следует использовать трехточечный ремень: первый протягивается под животом по бедрам; второй – через плечи; третий – над животом между молочными железами. Правильное использование ремня безопасности снижает риск потери плода в случае аварий в 2-3 раза.



А если беременная женщина планирует длительный авиаперелет, то ей необходимо ознакомиться с мерами профилактики тромбозных осложнений. Как известно, авиаперелеты увеличивают риск тромбозных осложнений даже для небеременных.

Меры профилактики: ходьба по салону самолета, обильное питье, исключение алкоголя и кофеина, ношение компрессионного трикотажа на время полета.

**Взвесьте все «за» и «против».**

**Пусть беременность станет счастливым моментом жизни!**



ГБУЗ «Волгоградский региональный  
центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики»



NASHSTORE

# Здоровой беременности – быть! Беречься! ...Но с умом.

Что надо знать и выполнять беременной для успешного течения беременности и родов, профилактики акушерских и перинатальных осложнений:

- о необходимости отказа от работы, связанной с длительным стоянием или с излишней физической нагрузкой;
- отказ от работы в ночное время и работы, вызывающей усталость;
- отказ от работы, связанной с воздействием рентгеновского излучения, включая этап планирования беременности;
- оценить пользу рекомендуемой регулярной умеренной физической нагрузки (20-30 минут в день).



Физические упражнения, не сопряженные с избыточной физической нагрузкой или возможной травматизацией женщины, не увеличивают риск преждевременных родов и нарушение развития детей.

## Следует избегать:



Физических упражнений, которые могут привести к травме живота, падениям, стрессу. Не показаны беременным контактные виды спорта, такие как борьба, всевозможные виды спорта с ракеткой и мячом, подводные погружения.



Уважаемые дамы!  
Обсудите с врачом – гинекологом  
объем и режим вашей  
физической активности.



ГБУЗ «Волгоградский региональный  
центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики»



NASHSTORE