

Желанный ребёнок – счастье родителей

За 2-3 месяца до зачатия:



ОБСУДИТЕ с терапевтом
предстоящую
беременность



НАЧНИТЕ тренироваться
– минимум 150 минут
в неделю



ПОСЕТИТЕ стоматолога



ПИТАЙТЕСЬ
правильно



ПОСЕТИТЕ гинеколога,
исключите инфекции,
передающиеся половым
путем



КОНТРОЛИРУЙТЕ
вес



СДЕЛАЙТЕ прививки
от гриппа, краснухи,
COVID-19



ВЫСЫПАЙТЕСЬ



ИЗБЕГАЙТЕ
стрессов и волнений



НАЧНИТЕ принимать
витамины для
беременных








ИСКЛЮЧИТЕ
из жизни мамы
и папы никотин,
алкоголь



Осмотр у врача-генетика необходим, если:



-  **В семье есть** наследственные заболевания или пороки развития
-  **Кровнородственный брак**
-  **Возраст женщины** старше 35 лет, мужчины 50 лет
-  **Были проблемы** с предыдущей несостоявшейся беременностью
-  **Длительное воздействие** вредных факторов на работе

ЕСЛИ У ВАС ВЫЯВИЛИ ХРОНИЧЕСКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ, пройдите полный курс лечения. При необходимости постоянного приема препаратов – используйте только разрешенные во время беременности.