

# Планирование семьи



## ПЕРЕД ПРЕДПОЛАГАЕМОЙ БЕРЕМЕННОСТЬЮ

Необходимо оценить факторы риска у обоих партнёров для предупреждения и снижения рисков, которые могут повлиять как на здоровье матери, так и ребёнка.

## С ЧЕГО НАЧАТЬ:

1. Отказаться от курения и употребления алкогольных напитков.
2. Скорректировать вес.
3. Начать умеренные физические нагрузки (тренировка мышц спины, брюшного пресса и мышц тазового дна).
4. Основная роль в подготовке к беременности отводится приему фолиевой кислоты и препаратам железа.



## ДЛЯ ПОЛНОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ

Необходимо обратиться к гинекологу/ урологу и рассказать о желании иметь ребёнка. Врач назначит необходимые анализы и отправит на консультацию смежных специалистов при жалобах или хронических заболеваниях.



# Отбасы болуды жоспарлау



## ЖҮКТІЛІК АЛДЫНДА

Жұптарға екі жақта да болуы мүмкін ықтимал тәуекелдер жайлы ескеру керек, себебі ол тәуекелдер ең алдымен ананың денсаулығына және баланың денсаулығына тікелей байланысты әсер етуі мүмкін. Сондықтан осындай тәуекелдерді болдырмау және алдын алу шараларын атқару керек.



## ОЛ ҮШІН НЕДЕН БАСТАУ КЕРЕК, АЛДЫМЕН:

1. Отказаться от курения и употребления алкогольных напитков.
2. Скорректировать вес.
3. Начать умеренные физические нагрузки (тренировка мышц спины, брюшного пресса и мышц тазового дна).
4. Основная роль в подготовке к беременности отводится приему фолиевой кислоты и препаратам железа.



## ТОЛЫҚ ТЕКСЕРУДЕН ӨТУ ҮШІН

Жұптарға гинеколог/ уролог дәрігер мамандарға барып тексерілуден өтіп, балалы болғылары келетіндіктерін айту керек. Осыдан кейін дәрігер керекті анализдерді тағайындап, анализдер бойынша немесе қандайда бір шағымдар, тұқым қуалайтын аурулар болатын болса керекті саладағы мамандарға кеңес алуға, тексерілуге жібереді.

