

ЗДОРОВЬЕ МАМЫ — ЗДОРОВЬЕ МАЛЫША



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК



ОБСЛЕДОВАНИЯ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

ОБЩИЙ АНАЛИЗ МОЧИ

- СДАЕТСЯ ПРИ КАЖДОМ ПОСЕЩЕНИИ ВРАЧА (КОНТРОЛЬ РАБОТЫ ПОЧЕК И МОЧЕВЫВОДЯЩЕЙ СИСТЕМЫ).

УЗИ ПЛОДА

- 3 ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ СКРИНИНГА (11–13, 19–20, 34–35 НЕДЕЛИ)

3D/4D УЗИ

- ПО ПОКАЗАНИЯМ

БИОХИМИЧЕСКИЙ СКРИНИНГ

- В 1 И 2 ТРИМЕСТРАХ (ВЫЯВЛЕНИЕ РИСКОВ ХРОМОСОМНЫХ АНОМАЛИЙ).

ДОППЛЕРОГРАФИЯ

- В 3 ТРИМЕСТРЕ
(ОЦЕНКА КРОВотоКА ПЛОДА).

ОБЩИЙ И БИОХИМИЧЕСКИЙ АНАЛИЗЫ КРОВИ

- НЕ МЕНЕЕ 3 РАЗ ЗА БЕРЕМЕННОСТЬ
(КОНТРОЛЬ ГЕМОГЛОБИНА,
САХАРА, БЕЛКА).



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК



ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ БЕРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ

АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

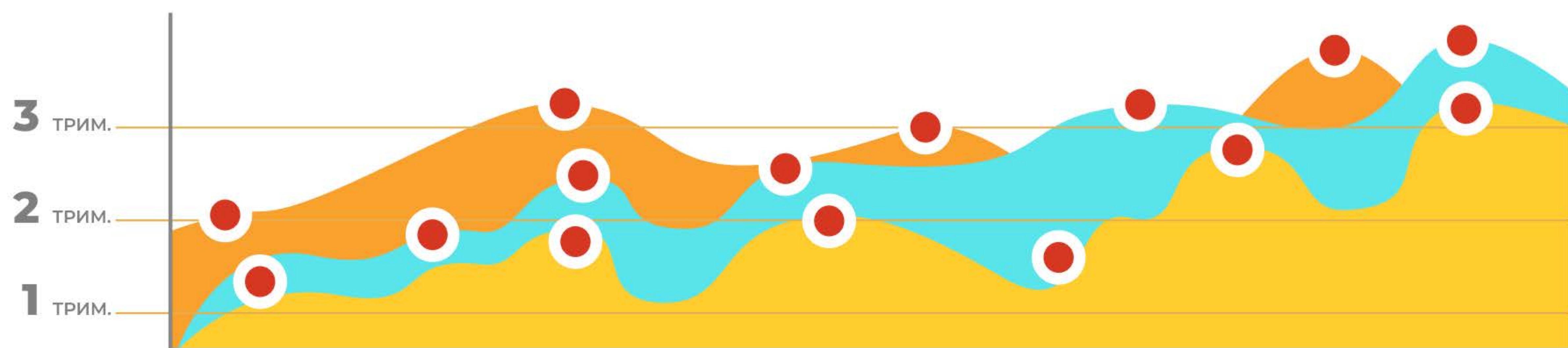
- РЕГУЛЯРНЫЙ КОНТРОЛЬ ПОМОГАЕТ ПРЕДОТВРАТИТЬ ГЕСТОЗ (ПОЗДНИЙ ТОКСИКОЗ)

МОЧЕПОЛОВАЯ СИСТЕМА

- ИЗ-ЗА ПОВЫШЕННОЙ НАГРУЗКИ ВАЖНО СЛЕДИТЬ ЗА ГИГИЕНОЙ И ПОСЕЩАТЬ ВРАЧА ПРИ ПЕРВЫХ СИМПТОМАХ ДИСКОМФОРТА.

ПОДВИЖНОСТЬ СУСТАВОВ

- ОРГАНИЗМ ГОТОВИТСЯ К РОДАМ, НО ВОЗМОЖНЫ БОЛИ В СПИНЕ. РЕКОМЕНДУЮТСЯ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ.



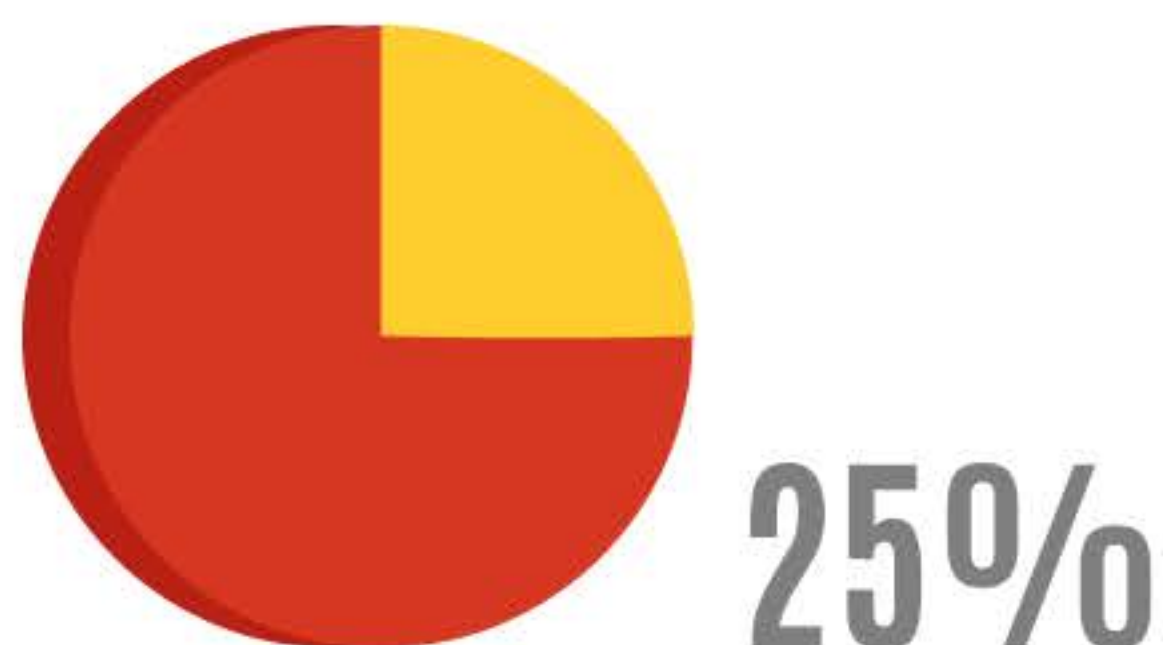
ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК



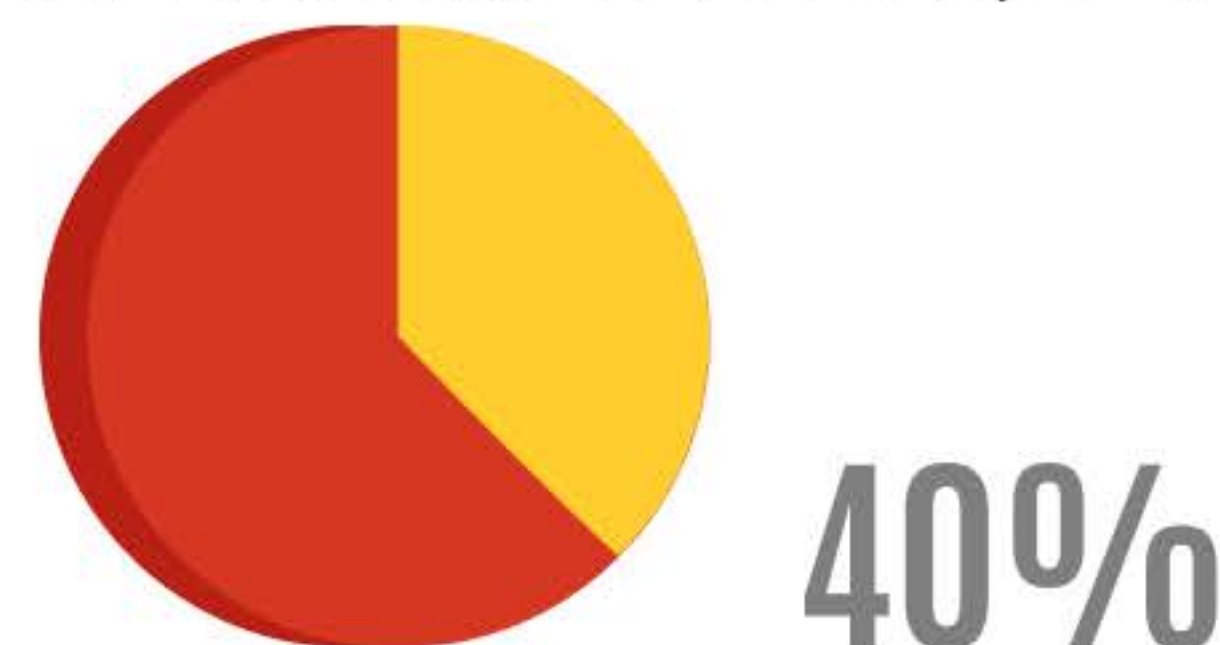
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ДЛЯ БУДУЩИХ МАМ



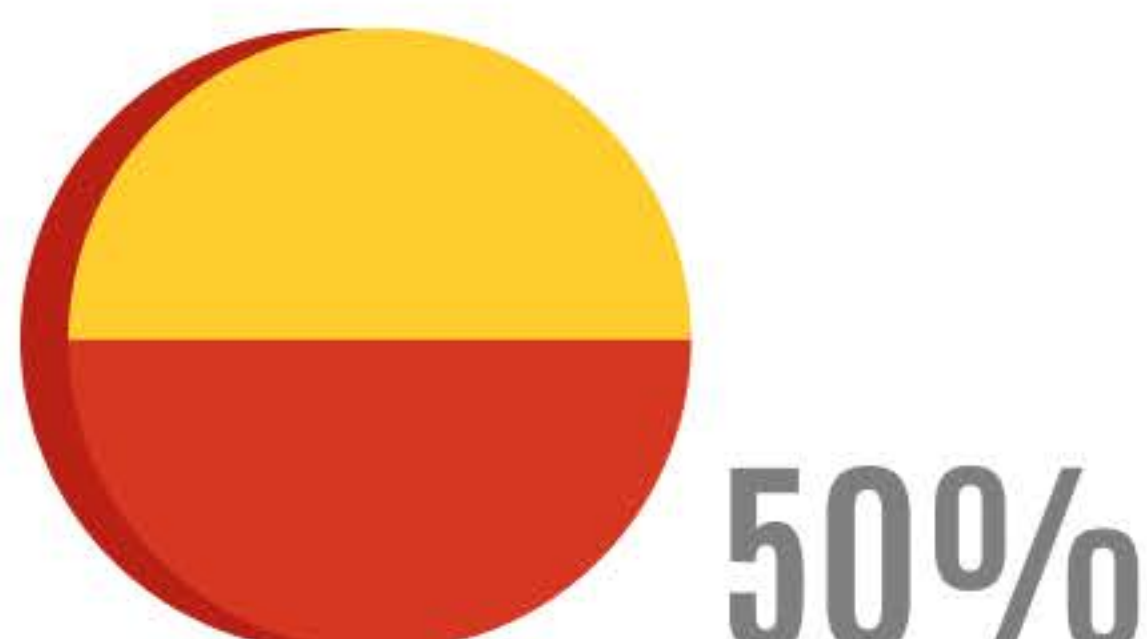
**ЙОГА И ГИМНАСТИКА
ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ —**
25% ЖЕНЩИН
ЗАНИМАЮТСЯ
РЕГУЛЯРНО.



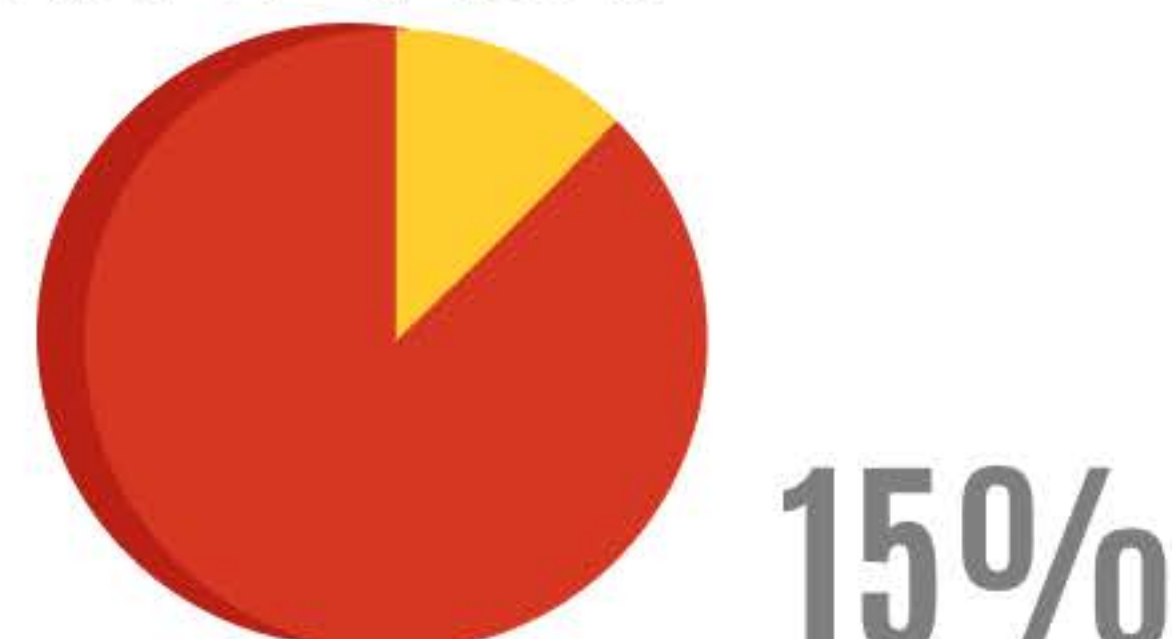
КОНТРОЛЬ ВЕСА —
40% БЕРЕМЕННЫХ
ПОДДЕРЖИВАЮТ
РЕКОМЕНДУЕМУЮ
ПРИБАВКУ В ВЕСЕ (10–12 КГ)



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ—
50% БЕРЕМЕННЫХ СЛЕДЯТ
ЗА РАЦИОНОМ (ВИТАМИНЫ,
БЕЛКИ, КЛЕТЧАТКА).



**ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ
ВОЗДУХЕ—**
ТОЛЬКО 15% БЕРЕМЕННЫХ
ГУЛЯЮТ ЕЖЕДНЕВНО НЕ
МЕНЕЕ 1 ЧАСА.



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК

