

# КЛЮЧЕВЫЕ ЭТАПЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ МАМЫ И МАЛЫША



## ПЛАНИРОВАНИЕ

- Консультация врача
- Обследования
- Фолиевая кислота
- ЗОЖ
- Совместное посещение школы молодых родителей
- Обследование партнёра: флюорография, ВИЧ, сифилис
- Отказ от вредных привычек
- Настрой на партнёрские роды

## I ТРИМЕСТР. ПОСТАНОВКА НА УЧЕТ

- До 12 недель!
- Выбор ЖК, первый прием
- Сдача основных анализов
- Первый скрининг (11-14 нед.)



## III ТРИМЕСТР. ПОДГОТОВКА

- Третий скрининг (34-36 нед.)
- Выбор роддома, заключение контракта
- Сбор «тревожного чемоданчика»
- Контроль самочувствия

## II ТРИМЕСТР. НАБЛЮДЕНИЕ

- Регулярные визиты к гинекологу
- Второй скрининг (18-21 нед.)
- Школа будущих родителей



## РОДЫ И ВСТРЕЧА

Счастливое начало  
новой жизни



**Ответственность сегодня –  
здоровое поколение завтра!**





## Планирование – основа здоровья мамы и малыша

- Консультация с врачом до беременности
- Комплексное обследование (анализы, УЗИ)
- Прием фолиевой кислоты за 3 месяца
- Отказ от вредных привычек
- Совместное посещение школы молодых родителей
- Обследование партнёра: флюорография, ВИЧ, сифилис
- Настрой на партнёрские роды

**Начните с визита к гинекологу или терапевту.**



## Встать на учет до 12 недель – первый и самый важный шаг

- Раннее выявление рисков
- Бесплатные обследования и анализы
- Право на единовременное пособие
- Постоянное наблюдение специалистов

**Не откладывайте! Запишитесь в женскую консультацию.**



## Здоровые привычки теперь на двоих

- Сбалансированное питание
- Регулярная умеренная активность
- Отказ от алкоголя и сигарет (включая пассивное курение)
- Профилактика стресса, полноценный сон

**Каждый день – вклад в здоровье вашего ребенка.**



## Ответственность – не только для мамы

- Психологическая поддержка и понимание
- Совместные посещения врача
- Помощь в быту и создание комфортной среды
- Здоровый образ жизни – общее решение

**Поддержите свою половинку! Беременность – общий путь.**