

# ТЕЛЕФОН ЗДОРОВЬЯ

ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ КОСТРОМЫ И ОБЛАСТИ



5 марта 2026 года  
с 15:00-17:00

на Ваши вопросы по теме:  
«Женское здоровье»

ответит:

Смирнова Татьяна Николаевна  
заведующая женской консультацией № 2  
ОГБУЗ «Родильный дом г. Костромы»

8-800-450-0303





# Планирование беременности: инструкция для будущего папы



Чтобы ребенок родился здоровым, беременность нужно планировать. И будущий папа должен заранее к этому готовиться.



# Планирование беременности: инструкция для будущего папы



1. Сдать анализы на спермограмму, мужские половые гормоны



# Планирование беременности: инструкция для будущего папы



## 2.

**Отказаться от вредных привычек**

Курение и алкоголь подавляют выработку тестостерона, ведут к снижению количества и скорости сперматозоидов.

Алкоголь повреждает ДНК сперматозоида



# Планирование беременности: инструкция для будущего папы



**3.**

**Перейти на правильное питание**

**Отказаться от большого количества сладостей, фаст-фуда, газированных напитков**

**Включить в рацион больше овощей, фруктов, ягод, морепродуктов**



# Планирование беременности: инструкция для будущего папы

- 4.** Избегать стрессов и наладить полноценный сон – не менее 8 часов в сутки
- 5.** Больше двигаться – адекватная физическая активность должна быть ежедневной

# 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

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

## 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

# Как сохранить репродуктивное здоровье на долгие годы?



Здоровое питание, достаточная физическая активность, отказ от табака и алкоголя - залог сохранения репродуктивного здоровья на долгие годы.



Курение и употребление алкоголя женщиной во время беременности увеличивает риск мертворождения.



Существуют различные безопасные средства контрацепции для женщин от нежелательной беременности, но не все они защищают от заболеваний, передающихся половым путем.



Необходимо проходить профилактические осмотры у медицинских специалистов (гинекологов для женщин и урологов для мужчин) регулярно, что позволит предотвратить появление и развитие многих заболеваний на ранней стадии, даже при отсутствии жалоб.



Регулярно проходить диспансеризацию мужчин и женщин репродуктивного возраста с целью оценки репродуктивного здоровья.



Во время планирования беременности женщине необходимо восполнить все дефициты в организме, придерживаться принципов здорового питания до и во время беременности.



Физическая активность во время беременности улучшает здоровье матери и ребенка, при этом должна быть разумной и согласно рекомендациям врача.



Во время беременности потребности женщин в йоде значительно возрастают. Йод необходим для профилактики йододефицита, нарушений нейрогенеза у плода, для здорового развития мозга детей во время внутриутробного развития и в раннем возрасте. Женщинам, планирующим беременность (на прегравидарном этапе), за 2-3 месяца до наступления беременности и на протяжении всей беременности рекомендуется пероральный прием препаратов йода.





# ОТВЕТСТВЕННОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВОЙ БЕРЕМЕННОСТИ

**РЕГУЛЯРНО ПРОХОДИТЬ  
ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ  
ОСМОТРЫ**



**ПЛАНИРОВАТЬ  
БЕРЕМЕННОСТИ**

**СОБЛЮДАТЬ  
ЛИЧНУЮ ГИГИЕНУ**



**СВОЕВРЕМЕННО  
ЛЕЧИТЬ  
ЗАБОЛЕВАНИЯ  
МАЛОГО ТАЗА**



**СОХРАНЯТЬ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ  
ЗДОРОВЬЕ**



**ИЗБЕГАТЬ  
ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЙ**



**ОТКАЗ ОТ  
ВРЕДНЫХ  
ПРИВЫЧЕК**

**ПОМНИТЕ, ЧТО РОЖДЕНИЕ РЕБЁНКА  
НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ СЛУЧАЙНОСТЬЮ!**



## Подготовка к беременности



Проверьте состояние своего здоровья и здоровье будущего отца.



Избавьтесь от болезней, посетите стоматолога.



Откажитесь от вредных привычек.



Минимизируйте стрессы, откажитесь от перемены климата.

## Когда беременность не наступает



Если за год при регулярной половой жизни беременность не наступила, необходимо обратиться к репродуктологу.\*

\* Каждая пятая супружеская пара сталкивается с этой проблемой.



Специалист может назначить медикаментозное или хирургическое лечение, график половых контактов.



Если спустя год лечения вы так и не забеременели, врач может рекомендовать обратиться к вспомогательным репродуктивным технологиям: ЭКО\*, ИКСИ\*\* и др.

\* ЭКО - экстракорпоральное оплодотворение (яйцеклетку оплодотворяют в пробирке).

\*\*ИКСИ - инъекция сперматозоида в яйцеклетку.