

Грудью не кормлю. Планирую следующую беременность

Сначала важно восстановиться после родов и вместе с врачом определить подходящий срок наступления следующей беременности. Следует выбрать высокоэффективный способ контрацепции. Затем минимум за 2–3 месяца до согласованного срока зачатия начинается прегравидарная подготовка.

Забота
о себе сегодня —
здоровое
завтра

ЗДОРОВЬЕ
СЕМЬЯ
БУДУЩЕЕ

НАЧАТЬ ЗА 2–3 МЕСЯЦА ДО СОГЛАСОВАННОГО СРОКА ЗАЧАТИЯ

КЛЮЧЕВЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПОДГОТОВКИ

Фолиевая кислота 400–800 мкг/сут

Начните за 2–3 месяца до предполагаемого зачатия и продолжайте в первые 12 недель беременности. При повышенном риске дозу определяет врач.

Йод препарат калия йодида 200 мкг/сут

На прегравидарном этапе и во время беременности. При заболеваниях щитовидной железы или приёме тиреоидных препаратов сначала проконсультируйтесь с врачом.

Витамин D по базовой потребности и результатам оценки

Физиологическая потребность взрослой женщины составляет 600 МЕ/сут. Более высокую дозу назначают индивидуально.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВАЖНЫЕ АСПЕКТЫ

Железо ОАК и ферритин

До беременности оцените гемоглобин и запасы железа, особенно после кровопотери, анемии, кесарева сечения или при выраженной усталости.

Алкоголь и курение полностью исключить

Безопасной дозы алкоголя при подготовке к беременности не существует. Полностью откажитесь от алкоголя, курения, электронных сигарет и других никотинсодержащих продуктов.

Образ жизни вес, сон и движение

Постепенно возвращайтесь к регулярной активности. Поддерживайте полноценное питание и сон. Корректируйте массу тела без голодания и резких диет.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1 Подготовка к беременности

Обсудите предыдущую беременность и роды, хронические заболевания, лекарства и прививки. Обследования назначаются индивидуально.

2 Интергенетический интервал

Общий ориентир ВОЗ: не менее 24 месяцев до попытки следующего зачатия. Индивидуальный срок зависит от возраста, родоразрешения и осложнений.

3 После осложнённых родов

После кесарева сечения, преэклампсии, преждевременных родов, большой кровопотери или тромбоза срок определяют вместе с акушером-гинекологом.

Индивидуализация

Фолиевая кислота и йод являются базовыми компонентами подготовки. Другие препараты назначаются по рациону, заболеваниям и результатам обследования.

! СРОЧНО • СКОРАЯ ПОМОЩЬ

Сильное кровотечение • Температура • Боль в груди • Одышка в покое • Обморок • Мысли о самоповреждении

Литература и источники

- [1] МР 2.3.1.0253-21 Роспотребнадзора «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах».
- [2] Клинические рекомендации Минздрава России «Нормальная беременность».
- [3] ВОЗ: рекомендации интервал после родов до следующего зачатия не менее 24 месяцев.
- [4] ВОЗ: грудное вскармливание до 2 лет и дольше.
- [5] ВОЗ: послеродовое планирование семьи и контрацепция.

Подробнее: интерактивная памятка

