

Прегравидальды дайындық — бұл жыныстық жұптың денсаулық жағдайын бағалауға, бар қауіп факторларын бағалауға және олардың әсерін жоюға немесе азайтуға, ұрықтануға, жүктіліктің қалыпты ағымына және дені сау баланың туылуына дайындалуға бағытталған емдеу, профилактикалық, диагностикалық шаралар кешені.

Прегравидальды дайындықтың (жүктілікке дайындық) басында мамандар әйел мен ер адамға кеңес береді:

- Жаман әдеттерден, темекі шегуден және алкогольден бас тарту;
- Күн мен тамақтану режимін сақтау;
- Ашық ауада жиі серуендеу;
- Күніне кемінде 7 сағат ұйықтау;
- Күн тәртібіне физикалық белсенділікті қосу.



Жұбайыңызбен бірге сәбидің ұрықтануына дайындықты бастаңыз және дәрігерлердің ұсыныстарын орындаңыз! Сізге бала сүюге дайындықта, баланы көтеру және туу кезінде сәттілік, күш пен шыдамдылық тілейміз!



Прегавидарная подготовка — это комплекс лечебных, профилактических, диагностических мероприятий, направленных на оценку состояния здоровья половых партнеров, на оценку имеющихся факторов риска и устранение или уменьшение их влияния, на подготовку к зачатию, нормальному течению беременности и рождению здорового ребенка.

В самом начале прегавидарной подготовки специалисты советуют женщине и мужчине:

- Отказаться от вредных привычек, курения сигарет и употребления алкоголя;
- Соблюдать режим дня и питания;
- Чаще гулять на свежем воздухе;
- Спать не менее 7 часов в сутки;
- Включить в распорядок дня физические нагрузки.

