



Женщина продолжает работать до 30 недели беременности

- Статьей № 254 Трудового кодекса РФ работодателю рекомендуется освободить беременную женщину от работы с вредными условиями труда.

**Беременным противопоказана работа, связанная:**

- с подъёмом предметов весом свыше 3 кг
- со стоянием на ногах более четырёх часов подряд
- со значительным нервно-эмоциональным напряжением
- с возбудителями инфекционных, паразитарных и грибковых заболеваний
- с воздействием неблагоприятных физических факторов и химических веществ, способных оказать вредное влияние на организм матери или плода

Пособие женщине по беременности, вставшей на учёт до 12 недель беременности, составляет 50 % регионального прожиточного минимума для трудоспособного населения

- Пособие выдаётся ежемесячно при условии, что размер среднедушевого дохода семьи не превышает величину прожиточного минимума на душу населения в субъекте РФ по месту жительства (пребывания) беременной женщины
- Заявление можно подать на Госуслугах или лично в клиентской службе ПФР при сроке беременности не менее 6 недель

**Беременность — это радостный, но очень ответственный и сложный период. Чтобы не навредить будущему малышу, женщине необходимо жить по новым правилам, менять свои привычки и образ жизни. Особенно это важно в первом триместре, когда даже, казалось бы, безобидное обстоятельство может нарушить нормальное течение беременности**



400119 г. Волгоград, ул. Туркменская, д.6.  
Адрес электронной почты: [vrcoz@volganet.ru](mailto:vrcoz@volganet.ru)



ГБУЗ «Волгоградский региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики»



Для иллюстрации использованы материалы, находящиеся в свободном доступе интернет



ГБУЗ «Волгоградский региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики»



# У ВАС БУДЕТ РЕБЁНОК!

или  
что должна знать  
беременная женщина



**Первый триместр беременности**  
- это период с момента зачатия до 13 недели беременности

- В этом периоде происходит закладка и дифференцировка тканей, первичное становление функций, формирование частей тела и внутренних органов ребёнка
- Женский организм начинает серьезно перестраиваться. В первую очередь изменяется гормональный фон, что влечет за собой появление определенных симптомов:
  - болезненность молочных желез
  - необычные светлые выделения из половых путей
  - учащенное мочеиспускание
  - перепады настроения
  - снижение работоспособности



**Беременной женщине необходимо:**

- Отказаться от алкоголя и бросить курить, если не сделала этого до зачатия ребёнка
- Не принимать лекарственные препараты без назначения врача
- Избегать перегревания и переохлаждения
- Опасаться инфекционных заболеваний
- Не делать рентгеновские снимки, не проходить МРТ, КТ и другие процедуры без показаний и назначения врача
- Избегать стрессовых ситуаций
- Не перенапрягаться, уменьшить избыточную физическую нагрузку. Нельзя прыгать с высоты, кататься на лошадях.

*Заниматься физкультурой во время беременности — залог отличного настроения, хорошей физической формы, нормального веса, отсутствия запоров и отеков*

Желателен половой покой до конца 12 недели



**Особое внимание необходимо уделить питанию:**

От того, как будет питаться беременная, во многом зависит рост и развитие будущего малыша. Существует ряд продуктов, от которых **надо отказаться**: острые, соленые, колбасные изделия, копченые продукты, консервы, фастфуд, газированные напитки. Питание беременной женщины должно быть рациональным, сбалансированным, есть должна чаще, малыми порциями 5-6 раз в день. В рацион добавлять определенные продукты.

**1-4 недели беременности:** кисломолочные продукты (особенно творог), зеленые овощи, яйца, брокколи, шпинат, овсяная каша, индейка

**5-12 недели:** молоко и кисломолочные продукты (творог, кефир, сыры), квашеная капуста, сухофрукты, нежирная говядина, рыба, фрукты, морсы



**В первом триместре возрастает потребность в питательных веществах**

*Дефицит витаминов и микроэлементов может привести к порокам развития плода, нарушениям внутриутробного развития, гибели плода*

- Недостаток **витамина В6** часто является одной из причин раннего токсикоза у женщины. Пиридоксин играет большую роль в правильном развитии мозга и нервной системы плода
- **Фолиевая кислота** - необходима для формирования тканей плода, снижает риск появления дефектов нервной трубки
- Дефицит **витамина В12** ведёт к выкидышу на ранних сроках беременности
- **Кальций** необходим для правильного формирования нервной системы, сердца и мышечной ткани
- При недостатке **железа** развивается гипоксемия, ослабевает иммунитет, повышается риск выкидыша
- **Йод** необходим для синтеза гормонов, для предупреждения врождённых аномалий развития плода
- **Цинк** влияет на рост и вес плода

**Комплексе витаминов и минералов подберёт и назначит врач!**



**Встать на учёт к специалисту следует до 12 недель**

- Женскую консультацию, в которой будете наблюдаться всю беременность, можете выбрать сами
- Ранняя постановка на учёт позволяет максимально точно определить **срок беременности и родов**
- В ранние сроки беременности надо начать **обследование** у специалистов, пройти лабораторные исследования, чтобы исключить все возможные неприятности
- своевременно **получить лечение** при обнаружении той или иной патологии, так как это увеличивает вероятность благополучного протекания беременности, родов, рождения здорового ребёнка
- Ранняя явка позволит своевременно провести **пренатальную (дородовую) диагностику врождённых пороков развития** плода и своевременно решить вопрос дальнейшей тактики ведения беременности



**Женщина должна в течение беременности наблюдаться в женской консультации**

**При физиологическом течении беременности** осмотры беременных женщин проводятся: врачом-акушером-гинекологом - не менее 5 раз;

-врачом-терапевтом - не менее двух раз (первый осмотр не позднее 7-10 дней от первичного обращения в женскую консультацию);

-врачом-стоматологом и врачом-офтальмологом - не менее одного раза (не позднее 14 дней после первичного обращения в женскую консультацию);

-другими врачами-специалистами - по показаниям, с учетом сопутствующей патологии.

**Если возникают проблемы**, появляются жалобы, то беременная должна **немедленно обратиться к акушеру - гинекологу**, не дожидаясь очередного посещения женской консультации.