

- злаки (рис, хлеб, пшеничная крупа или кукурузные хлопья)
- овощи
- фрукты
- молоко, йогурт или сыр и
- мясо и бобы.

Воздействие некоторых веществ может нанести вред ребенку, которого вы вынашиваете. Пожалуйста, избегайте следующего:

- инсектицидов, моющих средств и краски
 - табачного дыма
 - алкогольных напитков (пива, вина и крепких напитков) и
 - больших количеств кофе, чая или газированных напитков.
- Алкогольные напитки могут вызвать пороки развития плода, повреждение головного мозга и даже смерть. Табачный дым является причиной малого веса при рождении ребенка или преждевременных родов.

ГДЕ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ БЕСПЛАТНОЕ ПРЕНАТАЛЬНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ ИЛИ ОБСЛУЖИВАНИЕ ПО ЛЬГОТНОЙ ЦЕНЕ?

Вы можете рассчитывать на помощь в оплате медицинского обслуживания во время беременности. Пренатальное медицинское обслуживание поможет родить здорового малыша. В каждом штате существуют программы помощи. Более подробную информацию о таких программах вы можете получить по телефону: 1-800-311-2229, либо спросите своего социального работника об альтернативных вариантах.

Более подробную информацию о здоровой беременности вы можете получить в Интернете по адресам:

www.nlm.nih.gov/medlineplus/prnatacare
www.4women.gov/faq/prenatal
www.cdc.gov/ncbddd/bd/abc
www.kidshslth.org/parent/



Данная брошюра подготовлена по материалам, предоставленным:

U.S. Department of Health and Human Services

Centers for Disease Control

International Food Information

Council Foundation

March of Dimes

State Family Planning Administrators

Center for Health Training, WA

Данная брошюра разработана при финансовой поддержке Отдела переселения беженцев (Office of Refugee Resettlement) при Департаменте здравоохранения и социального обеспечения (Department of Health and Human Services, DHHS).

КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

riht@uscrdc.org

Комитет по делам беженцев и иммигрантов США (Committee for Refugees and Immigrants)

**1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200**

Washington, DC 20036

Телефон: 202 • 347 • 3507

Факс: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org



Здоровая беременность Healthy Pregnancy (Russian)



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

Беременность – это очень важный период в жизни женщины. В данной брошюре содержится информация о том, как добиться здорового течения беременности с помощью ранней диагностики, пренатального медицинского обслуживания и правильного питания.

ЧТО ТАКОЕ РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА?

Ранняя диагностика – это раннее определение беременности. Она поможет вам вовремя проявить лучшую заботу о себе и своем малыше.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ СЧИТАЕТЕ, ЧТО БЕРЕМЕННЫ?

Если у вас появились признаки беременности, вы можете в любой аптеке без рецепта купить тест на определение беременности. Если тест покажет, что вы беременны, пожалуйста, обратитесь к врачу. Врач подтвердит беременность с помощью анализа. Рекомендуется обратиться к врачу в течение первых двух месяцев беременности. Ваш врач ответит на любые ваши вопросы о беременности. Очень важно встать на учет к врачу как можно раньше и начать получать пренатальное медицинское обслуживание.

ЧТО ТАКОЕ ПРЕНАТАЛЬНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ?

Пренатальное медицинское обслуживание – это медицинское обслуживание, предоставляемое во время беременности.

Позаботьтесь о себе и своем ребенке:

- как можно раньше обратитесь за пренатальным медицинским обслуживанием;
- регулярно проходите осмотры в рамках пренатального медицинского обслуживания. Ваш врач назначит вам несколько приемов в течение беременности. Не пропускайте их!
- выполняйте рекомендации врача.

Пренатальное медицинское обслуживание предусматривает проведение лабораторных анализов, ультразвукового исследования и других диагностических процедур. Эти процедуры проводятся с целью наблюдения за течением беременности и состоянием вашего будущего ребенка.

ЗАЧЕМ НУЖНО ПРЕНАТАЛЬНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ?

Пренатальное медицинское обслуживание поможет сохранить ваше здоровье и здоровье вашего будущего малыша. Дети, мамы которых получали пренатальное медицинское обслуживание, имеют больший вес при рождении, оно также способствует лучшему течению беременности. Врачи могут обнаружить проблемы на ранних стадиях, если они наблюдают женщину каждые 1-2 месяца. Вовремя назначенное лечение может остановить развитие заболеваний. Регулярное медицинское обслуживание необходимо вам и вашему ребенку. Проконсультируйтесь у своего социального работника о том, к какому врачу вам следует обратиться, а также о предоставлении услуг переводчика.

КАК ДОБИТЬСЯ ЗДОРОВОГО ТЕЧЕНИЯ БЕРЕМЕННОСТИ?

Сохраните свое здоровье и здоровье будущего малыша:

- ежедневно пейте 6-8 стаканов воды, натуральные фруктовые соки и молоко
- принимайте витаминные комплексы, содержащие фолиевую кислоту, железо и кальций
- двигайтесь, гуляйте на свежем воздухе
- высыпайтесь
- интересуйтесь у врача о безопасности лекарственных препаратов, которые вы принимаете, для вас и вашего ребенка
- сделайте прививку от гриппа и
- избегайте стрессов.

Для здоровой беременности в ваш ежедневный рацион должны входить:

