

**Во всех семьях, планирующих беременность и рождение ребенка, рекомендуется:**

1. Будущей маме при наличии любого хронического заболевания необходимо провести обследование у врача — специалиста для подготовки к беременности. Это особенно важно для женщин, постоянно употребляющих назначенные врачом лекарства.
2. Обследование на перинатальные инфекции (токсоплазмоз, ЦМВ, герпес, краснуха) и ИППП (хламидии, микоплазмы), а так же на гонорею, трихомоноз, сифилис, ВИЧ и гепатиты.

**Этапы подготовки:**

1. За 6 месяцев до предполагаемого зачатия необходимо исключить из рациона табак, алкоголь, ограничить профессиональные вредности; употребление лекарственных средств осуществлять по строгим показаниям.
2. За 3 месяца до предполагаемого зачатия рекомендуется принимать фолиевую кислоту в дозе 400мкг в сутки вместе с мужем. Частота пороков развития у детей, матери которых принимали фолиевую кислоту в 5 раз меньше, чем у детей, матери которых не принимали фолиевую кислоту

**Группы риска по дефициту фолиевой кислоты:**

- женщины с ожирением
- курящие
- в возрасте старше 35 лет

**3.** Профилактическая дозировка препаратов железа, соответствующая рекомендациям доказательной медицины - 60мг элементарного железа в сутки.

**Группы риска в отношении скрытых форм дефицита железа:**

- беременность или лактация в течение предыдущих 3 лет;
- чрезмерная менструальная кровопотеря (объем месячной кровопотери более 100мл);
- гинекологические заболевания (миома матки и заболевания эндометрия);
- диета с низким содержанием животного белка;
- регулярное донорство крови;
- заболевания желудочно-кишечного тракта