

## со 2 по 8 марта 2026 года – Неделя ответственного отношения к беременности



### Правильное питание

во время беременности – залог нормального развития плода. Рацион должен быть сбалансированным, включая витамины, минералы, белки, полезные жиры и клетчатки.



### Физическая активность,

адаптированная для беременных (например, плавание, йога, ходьба), способствует укреплению организма, улучшает самочувствие и облегчает роды.



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU

## Отказ от вредных привычек

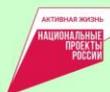
курения, алкоголя и наркотиков – критически важен, так как они вызывают врожденные пороки и нарушение развития плода.



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU

## Регулярные визиты к акушеру –гинекологу

позволяют контролировать течение беременности, вовремя выявлять и корректировать возможные осложнения.



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU

## Осознанное планирование беременности -

первый шаг к здоровому будущему ребёнка. Важно готовиться к зачатию заранее, учитывая физическое и психологическое здоровье обоих партнёров.





8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU

**БЕРЕМЕННОСТЬ** – это уникальный период в жизни женщины, который требует ответственного подхода и заботы о себе и своем будущем ребенке.  
Помните, что ваше здоровье – это залог здоровья вашего малыша!

С заботой о вашем здоровье ОГБУЗ «Иркутский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики им.Углова Ф.Г.».



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU

## Психоэмоциональное состояние будущей мамы

напрямую влияет на ребёнка.  
Стресс, тревога и депрессия могут сказаться на развитии плода, поэтому важно заботиться о душевном равновесии.

