

В России 25 ноября отмечается День матери. В этот день будут принимать поздравления мамы и беременные женщины. Тем же, кто только планирует завести ребенка, «АльфаСтрахование – ОМС» напоминает, что подготовиться к этому важнейшему в жизни событию можно и нужно заранее.

Если вы решили стать мамой, прежде всего нужно здраво оценить свой образ жизни, исключить вредные привычки или свести их к минимуму. Правильно ли вы питаетесь, достаточно ли отдыхаете, как справляетесь со стрессами, нет ли отложенных в долгий ящик хронических заболеваний? Все эти аспекты жизни лучше привести в норму до зачатия, потому что они могут негативно отразиться как на процессе вынашивания ребенка, так и на родах и их последствиях. Проверьте свое здоровье и исключите проблемы, которые могут поставить вашу беременность или здоровье малыша под угрозу.

Комплексное диагностическое обследование – одна из важнейших задач, которая стоит перед будущими родителями. Поэтому начать подготовку стоит с посещения врачей за 3-4 месяца до зачатия. Врач-терапевт поликлиники поможет выявить хронические заболевания и вирусные инфекции, которые нужно пролечить. Будущая мама должна в обязательном порядке посетить акушера-гинеколога в женской консультации поликлиники, а будущий отец – пройти профилактический осмотр у уролога. Эти специалисты дадут необходимые рекомендации по дальнейшим обследованиям, выпишут направления на анализы и общеклинические исследования.

Женщине также нужно показаться стоматологу и лор-врачу для выявления скрытых инфекционных заболеваний, которыми может заразиться новорожденный. Также необходимо сделать профилактические прививки.

Будущим родителям рекомендуются следующие анализы:

- анализ на половые инфекции;
- общий анализ крови;
- общий анализ мочи;
- биохимический анализ крови;
- анализ на определение группы крови и резус-фактора;
- анализы крови на ВИЧ, реакцию Вассермана, гепатиты В и С;
- анализ крови на гормоны.

Мужчине к этому списку желательно пройти исследование спермы и секрета предстательной железы, а женщине — УЗИ-диагностику органов малого таза (яичников и матки).

«Если вы слышали диагноз «бесплодие», ни в коем случае не опускайте руки. В рамках системы обязательного медицинского страхования, а также средств федерального и территориального фондов есть возможность получить направление на процедуру ЭКО (экстракорпорального оплодотворения). Причем правом на бесплатное ЭКО могут воспользоваться не только официально зарегистрированные супруги, но и пары, проживающие в «гражданском» браке. О том, какие обследования можно пройти бесплатно и как получить направление, вы можете узнать, позвонив на бесплатную горячую линию «АльфаСтрахование – ОМС» по номеру 8 800 555 10 01, где вас проконсультируют страховые представители», – говорит Алексей Березников, доктор медицинских наук, руководитель дирекции медицинской экспертизы и защиты прав

застрахованных ООО «АльфаСтрахование – ОМС».

Если мечтаете о здоровом малыше, начните питаться только здоровыми продуктами. Откажитесь от фаст-фуда, минимизируйте потребление мучных изделий, старайтесь не есть обработанное мясо (колбасы, балыки), откажитесь от копченостей, не переешьте на ночь. Очень часто из-за избыточного веса женщинам сложно забеременеть.

Избавьтесь от вредных привычек — алкоголь и курение могут оказать необратимые последствия на будущего ребенка. Подберите оптимальный витаминный комплекс вместе со своим врачом.

Привести в порядок гормональный фон и справиться с психологической нагрузкой поможет здоровый сон, отдых, а также умеренные занятия спортом (прогулки, легкие пробежки, йога, пилатес и плавание).

Связаться со страховым представителем по любым вопросам получения бесплатной медицинской помощи можно по телефону круглосуточной бесплатной горячей линии «АльфаСтрахование – ОМС» 8-800-555-10-01, через сайт alfastrahoms.ru, а также при личном визите в любой офис компании на территории 13 субъектов РФ.

Источник: Википедия страхования, 23.11.2018