

Ваше здоровье до, во время и после беременности

Сейчас самое время внести небольшие изменения, которые помогут поддержать здоровье и хорошее расположение духа до, во время и после беременности.

Осложнения беременности могут возникнуть у любой матери. В г. Нью-Йорке представители расовых меньшинств и люди с хроническими заболеваниями, такими как диабет или высокое кровяное давление, чаще сталкиваются с серьезными осложнениями беременности. Вместе со своим поставщиком медицинских услуг вы можете разработать план защиты своего здоровья сейчас и в будущем.

1. Обсудите с врачом варианты ведения беременности.

- Обсудите свое общее состояние здоровья, если вы думаете о беременности. Ваш поставщик медицинских услуг поможет вам поддерживать здоровье в наилучшем состоянии.
- Узнайте о противозачаточных средствах, если вы не планируете беременность в настоящее время. Обсудите со своим поставщиком медицинских услуг подходящий для вас вариант.
- Если вы беременны, но не хотите оставить ребенка или не знаете, что делать, спросите о доступных для вас вариантах. Среди вариантов — аборт, усыновление или удочерение, а также услуги по поддержке беременных и родителей, нуждающихся в помощи.

2. Следуйте указаниям поставщика медицинских услуг при приеме любых лекарственных препаратов.

- Расскажите поставщику медицинских услуг о любых принимаемых безрецептурных препаратах, включая витамины и травяные добавки.
- Обсудите, какие лекарства безопасны, если вы планируете беременность.
- Если вы не можете позволить себе лекарства или испытываете трудности с их приемом, обратитесь к своему поставщику медицинских услуг. Ему необходимо знать эту информацию, и он может вам помочь.

3. Защищайте свое половое здоровье.

- Узнайте у своего поставщика медицинских услуг, когда следует начать проходить обследование на вирус папилломы человека (ВПЧ), который может привести к раку головы, шеи, горла или шейки матки. Лучший способ предотвратить заражение ВПЧ — вакцинация.
- Пройдите обследование на другие инфекции, передаваемые половым путем (ИППП), и ВИЧ. Поговорите со своим поставщиком медицинских услуг о том, каков ваш риск и когда следует пройти обследование.

4. Узнайте, сделаны ли все необходимые прививки, особенно от гриппа, коклюша, ветряной оспы, краснухи, кори, ВПЧ и гепатита В.

5. Пройдите обследование на наличие повышенного кровяного давления, холестерина и диабета.



6. Откажитесь от алкоголя, табачных изделий, каннабиса и других наркотиков во время беременности.

Знайте о рисках, связанных с употреблением наркотиков во время беременности, и помните, что не существует такого количества алкоголя, которое можно безопасно потреблять во время беременности.

- За помощью обратитесь к своему поставщику медицинских услуг или позвоните по номеру **311**.
- Чтобы получить помощь в отказе от курения табачных изделий или вейпов, посетите сайт nyc.gov/nycquits или позвоните по номеру 866-697-8487.
- За помощью в отказе от алкоголя или наркотиков обращайтесь в NYC Well («Благополучный Нью-Йорк») — это бесплатная круглосуточная линия помощи по вопросам психического здоровья с поддержкой на более чем 200 языках. Позвоните по номеру 888-692-9355, отправьте сообщение с текстом WELL на номер 65173 или посетите сайт nyc.gov/nycwell.

7. Получайте достаточную физическую нагрузку.

- Выделяйте не менее 150 минут на умеренную физическую активность (например, быструю ходьбу) каждую неделю. Например, можно заниматься по 30 минут в день не менее пяти дней в неделю. Для получения поддержки посетите сайт nyc.gov/health и выполните поиск по словам «**Guide to Healthy Eating and Active Living in NYC**» («Руководство по здоровому питанию и активному образу жизни в Нью-Йорке»).

8. Употребляйте здоровую и сбалансированную пищу.

- Половину тарелки заполните фруктами и овощами, четверть — постным белком, например курицей, рыбой, фасолью или яйцами, и четверть — злаковыми продуктами, например цельнозерновым хлебом, овсянкой либо коричневым рисом. Информацию о здоровом питании можно найти на сайте nyc.gov/health, выполнив поиск по словам «**eating well**» («здоровое питание»).

- Если вам нужна помощь в приобретении продуктов питания, посетите сайт access.nyc.gov, чтобы узнать о программах для жителей г. Нью-Йорка с низким доходом.

9. Позаботьтесь о своем психическом и эмоциональном здоровье.

Для получения поддержки обратитесь к своему поставщику медицинских услуг, позвоните по номеру **311** или обратитесь на линию NYC Well («Благополучный Нью-Йорк»): позвоните по номеру 888-692-9355, отправьте сообщение с текстом WELL на номер 65173 или посетите сайт nyc.gov/nycwell.

10. Обратитесь за помощью, если вы чувствуете себя небезопасно дома.

Вы не одиноки — существует множество ресурсов помощи, если вы оказались в нездоровой или опасной ситуации либо подвергаетесь насилию. Если вам угрожает непосредственная опасность, позвоните в службу **911**. Если вам не угрожает непосредственная опасность:

- Позвоните в службу защиты от домашнего насилия Safe Horizon по номеру 800-621-4673 или по номеру **311** и попросите перенаправить вас на горячую линию Safe Horizon. Помощь оказывается круглосуточно и на множестве языках, в том числе по вопросам временного жилья, составлению плана безопасности, психотерапевтического консультирования и других социальных услуг, а также получения судебного приказа о защите. Чтобы воспользоваться онлайн-чатом (только на английском языке), посетите сайт safehorizon.org/safechat. Чат работает с понедельника по пятницу, 09:00–18:00.
- Посетите страницу NYC Hope по адресу nyc.gov/nychope, чтобы получить доступ к полезным ресурсам, в частности к списку **Центров семейного права города Нью-Йорка (NYC Family Justice Centers, FJC)**. Такие центры есть в каждом районе города.