Автор: admin
16.04.2011 23:11 -

Заботиться о здоровье во время беременности нужно начинать задолго до того, как тест на беременность покажет положительный результат.

Вот краткий список тех мер, которые нужно принять задолго до наступления беременности.

Сходи на прием к врачу за несколько месяцев до планируемого зачатия и приведи с собой будущего отца ребенка. Медицинское обследование сможет предотвратить врожденные проблемы со здоровьем у ребенка, осложнения во время беременности, преждевременные роды

Расскажи врачу обо всех назначениях, которые тебе делались ранее, о том какие лекарства или гомеопатические препараты ты принимаешь.

Веди календарь менструального цикла. Это поможет тебе вычислить благоприятные дни для зачатия и в дальнейшем точно определить дату, когда оно произошло.

Заранее сделай все необходимые прививки, особенно от краснухи.

Как ни странно, болезни десен часто связывают с проблемой преждевременных родов, поэтому до зачатия, когда ещё можно сделать рентген полости рта, посети пародонтолога и стоматолога.

Брось курить и употреблять спиртные напитки. Ограничь употребление кофе и напитков, содержащих кофеин.

Держи под контролем такие хронические заболевания, как диабет или повышенное кровяное давление.

Сделай обследование щитовидной железы, поскольку гипер- или гипотиреоз могут привести к выкидышу.

Следи за весом. Как избыточный, так и недостаточный вес могут привести к нарушению овуляции.