

Для всех кто планирует стать родителями, вопрос подготовки к беременности очень актуален. По данным медицинской статистики у совершенно здоровых молодых людей риск родить неполноценного ребенка составляет 5%. Если семья не попадает в эти проценты, то это конечно, немного.

А если попадает? Именно поэтому во всем мире уже давно принято говорить о планируемой беременности.

Образ жизни в период планирования беременности.

Конечно же, при планировании беременности должен в первую очередь поменяться образ жизни при планировании беременности. Необходимо понимать, что первые 12 недель беременности - это время закладывания всех основных органов и функций организма Вашего будущего ребенка, поэтому очень важно, чтобы к этому моменту будущая мама и конечно же были здорова. Поэтому задолго до наступления желанной беременности паре следует сменить некоторые привычки и отказаться от всего того, что может повредить нормальному развитию малыша.

Женщинам: 1. не пить никаких лекарств, не посоветовавшись с врачом-гинекологом; 2. не курить (в крайнем случае - сократить число сигарет, перейти на более легкие сигареты или купить мундштук с фильтром);

3. не пить алкогольных напитков (больше 100 мл вина в день);

4. не пить чай и кофе (больше двух чашек в день), перейти на полезные травяные чаи и фрукты-овощи;

5. не болеть;

6. не принимать горячих ванн, не ходить в бани и сауны;

7. за три месяца до предполагаемого зачатия необходимо начать принимать витамины с фолиевой кислотой;

8. выбросить из головы все диеты.

Особое внимание следует уделить вакцинации. Ещё до наступления беременности необходимо сдать кровь на наличие антител к TORCH-инфекциям. Например, краснуха очень опасна во время беременности, но т.к. заражение краснухой невозможно

Планирование беременности. Как родить здорового ребенка?

Автор: admin

07.08.2011 05:21 - Обновлено 04.11.2014 12:14

предупредить с помощью мер профилактики, то наиболее приемлемым вариантом является профилактическая прививка.

Сделать ее необходимо за 3 месяца до наступления беременности.

Мужчинам:

1. не болеть, особенно нежелательно температурить;
2. не ходить в баню и сауну (в течение 3-х месяцев до первых попыток зачатия);
3. не пить, не курить, не глотать таблеток;
4. не бегать марафоны (если вы занимаетесь бегом, постарайтесь перейти на легкую рысь или ходьбу, больше 37 км в неделю пробегать не рекомендуется);
5. не заниматься экстремальными и травматичными видами спорта;
6. не носить тесные синтетические трусы.

Обследования при планировании беременности

Будущие родители должны знать, что от состояния их здоровья зависит, каким родится ребенок. Нужно очень тщательно спланировать рождение ребенка. Подготовка к беременности должна начаться не менее чем за полгода до его зачатия. Супружеская пара в эти полгода до зачатия должна пройти полное медицинское обследование у

квалифицированных специалистов, чтобы предотвратить возможные проблемы в будущем.

Проведенное вовремя обследование при планировании беременности позволяет выявить большую часть врожденной и наследственной патологии и предотвратить рождение больного ребенка.

Мужчинам.

Здоровье отца будущего ребенка не менее важно чем здоровье его матери. Мужчине, планирующему пополнение, настоятельно рекомендуется обследоваться у андролога и уролога на предмет выявления инфекций, хронического или острого простатита и **оценок и спермограммы.**

Женщинам:

Будущей маме просто необходимо первым делом посетить гинеколога и поделиться с ним своими планами. Хороший специалист перелистает вашу медицинскую карту, выяснит все о предыдущих беременностях, абортах и методах контрацепции. Его может заинтересовать ваш образ жизни, перенесенные и имеющиеся болезни. При необходимости он назначит дополнительные обследования или направит вас к другим специалистам.

Кроме того, врач постарается выяснить, в каком состоянии находится ваша репродуктивная система (половые органы, яичники, матка), на которую ляжет основная нагрузка при беременности, возьмет у вас анализы на заболевания, передающиеся половым путем (хламидии, микоплазмы, уреаплазмы и др.) Если обнаружится какое-нибудь из этих заболеваний, то прежде чем беременеть, необходимо их вылечить. Тех, кто уже успел забеременеть, спешим успокоить: выявленные во время беременности инфекции тоже лечатся, однако их наличие в организме будущей мамы может негативно отразиться на здоровье будущего малыша.

Всем женщинам, собирающимся зачать ребенка, делают общий анализ крови (важны показатели гемоглобина, количества эритроцитов, лейкоцитов и др.), биохимический анализ крови, общий анализ мочи, а также мазки и исследование крови на половые инфекции: многие из них оказывают вредное воздействие на плод. Для уточнения состояния внутренних половых органов проводят ультразвуковое исследование (УЗИ).

Далее рекомендуется посещение терапевта, задачей которого является выявление и лечение хронических заболеваний (сердечно-сосудистой системы, болезней почек, сахарного диабета, заболеваний щитовидной железы, анемии, тонзиллита, дисбактериоза, иммунодефицитных состояний и т.д.). Наличие хронических заболеваний может сильно осложнить течение беременности, поэтому очень важна их диагностика и лечение еще до зачатия. Так, для выявления очагов хронической инфекции необходима консультация ЛОР-врача и посещение стоматолога.

Итак, повторим, что прежде чем пускаться в столь сложный и ответственный "полет" как беременность, необходимо проверить все системы организма, особенно те, на которые выпадет большая нагрузка при беременности и в родах, а также настроить свой организм на длительную, сложную и прекрасную работу вынашивания и родов малыша.