Автор: admin
14.08.2011 02:26 -

Большинство потенциальных родителей планируют зачать ребенка и хотят дать своим детям наилучший старт. Современные женщины и мужчины активно делают шаги по подготовке своих органов для возможной беременности (как физически, так и эмоционально), увеличивая шансы на зачатие ребенка естественными и довольно быстрыми способами.

В здоровом теле у женщины созреет здоровая яйцеклетка. В здоровом теле мужчины, как правило всегда увеличивается количество и производство энергичных сперматозоидов, способных оплодотворить яйцеклетку. Когда эти показатели объединяются, оба родителя произведут на свет здорового младенца, а также сведут к минимуму шанс естественного прерывания беременности (выкидыш).

ЗДОРОВЬЕ - ЗАЛОГ УСПЕХА!

Для женщины немаловажно быть в хорошей форме до зачатия (и поддерживать ее во время всего срока беременности), это способствует обеспечению здоровой и комфортной окружающей среды для вашего нового ребенка, где он будет расти и развиваться. Это особенно важно в первые недели - на этом этапе, ребенок уже имеет много своих жизненно важных органы. Органы ребенка начинают формироваться около 17 дней после зачатия, когда большинство женщин не знают, что они беременны. Потому исключите алкоголь и табакокурения как минимум за три месяца до начала планирования

ПРОВЕРЬТЕ СВОЙ ВЕС!

Проверьте свой вес: любая женщина, а тем более после 35 лет из-за избыточного веса может испытывать трудности забеременеть. Кроме того, если у Вас высокий ИМТ (индекс массы тела), во время беременности вы будете подвержены риску проблем с артериальным давлением, а также испытывать большую нагрузку на суставы.

Сбалансированное и правильное питание, а также регулярные физические упражнения очень важны (например,ходьба, бег, плавание). Избегайте тяжелых перегрузок, таких как занятия энергичной аэробикой, а тем более если вы уже беременны. Гормон беременности - прогестерон обладает таким свойством как смягчать связки и мышцы, поэтому энергичные упражнения могут привести к травме.

Не забудьте сообщить ваш ему тренеру, что вы в интересном положении и он обязательно скорректирует занятия для вашей безопасности и удобства.

ДОЛОЙ СТРЕСС И ТРЕВОГИ!

Высокая тревожность и стресс, как известно, влияют как на фертильность и беременность, так что если вы усердно работаете над тем, чтобы внести позитивные изменения и в некоторой степени уменьшить напряжение в вашей жизни - вы на правильном пути! Думайте о хорошем, а чтобы расслабиться занимайтесь йогой или слушайте любимую музыку.

Эффективное планирование беременности