

Представители здравоохранения США часто напоминают молодым женщинам о том, что необходимо заботиться о своем физическом и эмоциональном здоровье до беременности, чтобы снизить риск врожденных дефектов у ребенка и осложнений после родов, пишет Medical News Today, ссылаясь на New York Times.

Забота о своем здоровье еще до зачатия ребенка должна включать в себя «вмешательства, ставящие целью идентифицировать и модифицировать биомедицинские, бихейвиористские и социальные риски для здоровья женщины и исхода беременности посредством предотвращения и акцента на роли тех факторов, которых надо придерживаться до беременности и ее на ранних сроках для достижения максимального результата», согласно рекомендациям Центра по контролю и предотвращению заболеваемости (CDC).

Некоторые врачи утверждают, что планирование беременности может требовать кардинальных изменений в образе жизни женщины и мужчины, на которые могут уйти месяцы. Обычно, по статистике врачей, будущие мамы наносят визит к врачу, уже будучи на 10-12 неделе беременности.

«Самым необходимым визитом к врачу может стать визит до беременности», - цитирует Times Питера Бернштейна, специалиста по вопросам материнства из Медицинского центра г. Монтефиоре. С его слов, рекомендации CDC отражают важность планирования беременности и интервалов между рождением детей».

Как пишет Times, врачи десятки лет рекомендуют женщинам заботиться о здоровье до зачатия ребенка, однако, практически никто этих советов не придерживается. В наше время проблема приобретает значимость по причине большого количества незапланированных беременностей и низкого веса новорожденных.

И еще ко всему, уровень ожирения в США и количество женщин, которые откладывают беременность на поздние сроки, растет, означая, что у женщин с течением времени появляются такие проблемы со здоровьем как повышенное кровяное давление и диабет, когда происходит зачатие. Специалисты считают, что планирование беременности и использование надежных контрацептивных средств и методов очень существенно при подготовке к зачатию.