



## Как спланировать беременность?

Планирование беременности включает в себя комплекс мер, направленных на предотвращение возможных проблем со здоровьем мамы и будущего ребенка. Рождение малыша — важный этап в жизни будущих родителей, но, чтобы это событие стало поистине радостным и желанным, необходимо позаботиться об этом заблаговременно. Для того, чтобы свести к минимуму риски возможных осложнений, еще до зачатия ребенка будущим маме и папе следует пройти обследования у гинеколога и андролога, выявить наличие хронических заболеваний, оценить гормональный фон, иммунологический статус и генетические предрасположенности к соматическим заболеваниям. Также доктор подробно расскажет, как подготовиться к зачатию и назначит определенные препараты, способствующие благоприятному протеканию беременности.

## Подготовка к беременности — с чего начать?

Для того, чтобы правильно подготовиться к беременности, следует начинать ее планирование не позднее, чем за 3 месяца до зачатия. За это время будущим родителям следует обратить внимание на состояние своего здоровья, избавиться от вредных привычек и наладить здоровый образ жизни. Перед первой беременностью паре следует должным образом морально подготовиться и начать сбор информации из литературы и других источников о предстоящих событиях. В этот период также следует пройти ряд необходимых обследований как для мужчины, так и для женщины.

### Какие обследования необходимо пройти

Важно выбрать хорошее медицинское учреждение и квалифицированного специалиста, который впоследствии будет контролировать состояние здоровья

мамы и малыша вплоть до родов. Опытные гинекологи ГАУЗ «Менделеевская ЦРБ» расскажут, как подготовиться к беременности и, с целью проверки состояния здоровья, предложат пройти следующие обследования:

- УЗИ органов малого таза (матки, яичников, фаллопиевых труб, шейки матки). Исследование рекомендуют проводить после менструации, на 5-12 день менструального цикла.
- Обследование на хронические очаги инфекций — консультация стоматолога и ЛОР-врача.
- Осмотр у маммолога на наличие патологических изменений в тканях груди.
- Кольпоскопия — позволяет оценить состояние шейки матки.
- Посещение профильных специалистов при наличии хронических заболеваний.

Помимо вышеприведенных манипуляций доктор должен самостоятельно осмотреть пациентку в гинекологическом кресле, собрать анамнез и расписать все риски и факторы, которые могут неблагоприятно повлиять на зачатие и вынашивание ребенка.

### Какие нужно сдать анализы

Для того, чтобы заблаговременно выявить какие-либо нарушения в организме женщины и скорректировать их, необходимо сдать следующие анализы:

- Мазок на флору и инфекции, передающиеся половым путем;
- Анализ крови на ВИЧ, сифилис, гепатит В и С;
- Общий и биохимический анализы крови;
- Исследование крови на антитела к вирусам краснухи и кори (иммуноглобулин G);
- Соскоб на ПЦР диагностику;
- Исследование крови для определения состояния гормонального фона. Обычно необходимо сдать гормоны: эстрадиол, прогестерон, фолликулостимулирующий, лютеинизирующий гормон, тестостерон, пролактин, дегидроэпиандростерон-сульфат, гормоны щитовидной железы и антимюллеров гормон.

### Консультация генетика

Консультация генетика направлена на определение генетических заболеваний пары и возможности их передачи будущему ребенку. Обращение к этому доктору обязательно не для каждой родителей, а в большей степени для тех, кто подвержены следующим факторам риска:

- оба партнера или один из них старше 35 лет;
- наличие ребенка с пороками развития;
- психические заболевания у близких родственников;

- наследственные отклонения у одного или обоих родителей;
- наличие в анамнезе женщины неудачных беременностей;
- родители являются друг другу родственниками.

## Вакцинация и планирование беременности

Вакцинация — неотъемлемый этап подготовки, который поможет обезопасить маму от ряда опасных заболеваний, способных повлиять на процесс формирования плода. Если женщина не помнит, какие прививки были сделаны ранее, врач может назначить лабораторные исследования, позволяющие выявить наличие антител к различным инфекционным заболеваниям. Исходя из полученных данных, выполняется решение о дальнейшей вакцинации.

При необходимости можно поставить вакцину от:

- кори, краснухи, паротита;
- гепатита А и В;
- дифтерии и столбняка;
- ветряной оспы.

## Избавляемся от вредных привычек

И мужчинам, и женщинам необходимо исключить вредные привычки. В первую очередь следует отказаться от курения и употребления алкогольных напитков. Старайтесь избегать мест, где курят, так как пассивное курение наносит не меньший урон организму.

Также следует прекратить бесконтрольный прием лекарственных препаратов. Многие медикаменты могут быть опасны для плода или препятствовать оплодотворению.

## Ведем здоровый образ жизни

Здоровье будущего малыша во многом зависит от образа жизни его родителей, поэтому уделите особое внимание коррекции привычного распорядка дня и внести изменения в следующие аспекты:

- Работа. Старайтесь соблюдать рациональный режим труда и отдыха. Если нагрузка и стресс слишком высоки, стоит заранее поменять место работы или перейти в другой отдел. Если девушка работает на вредном производстве, где приходится постоянно контактировать с химией, лаками, красками, излучением и другими отрицательными факторами, также стоит найти более безопасную работу.
- Стресс. Подготовка к зачатию обязательно должна сопровождаться нормализацией психологической обстановки. По возможности устрани-

источники стресса, избегайте конфликтов на работе, исключите мероприятия, связанные с чрезмерным эмоциональным напряжением и переживаниями.

- Физическая активность. Не стоит злоупотреблять интенсивными физическими нагрузками, однако, упражнения, позволяющие привести в тонус мышцы девушки, смогут облегчить течение беременности. Отлично подойдет плавание, гимнастика, йога, прогулки на свежем воздухе.

## Питаемся правильно

Питаться следует рационально и сбалансированно. Не стоит злоупотреблять жирными, консервированными, копчеными продуктами. Желательно отказаться от мясной и рыбной продукции, не прошедшей термическую обработку. Исключите фастфуд и полуфабрикаты. Не стоит также прибегать к диетам, если они не назначены врачом.

Очень важно основную долю витаминов и минералов потреблять с продуктами питания. Чтобы обеспечить организм будущей мамы всем необходимым следует обогатить рацион следующими продуктами:

- Яйца. Это не только продукт, содержащий незаменимые омега-3 жирные кислоты, но и источник белка, фолиевой кислоты, железа и холина. Последний играет важную роль в развитии мозга плода и сводит к минимуму риск дефектов нервной трубки.
- Батат (сладкий картофель). В нем содержатся питательные волокна, витамин B6, калий, витамин C, железо, медь, бета каротин и витамин A. Витамин A способствует развитию глаз, костей и кожи ребенка.
- Орехи. В орехах много полезных жиров и магния, который снижает риск преждевременных родов и способствует развитию нервной системы ребенка.
- Фасоль и чечевица. В этих бобах содержатся белок и железо, фолиевая кислота, клетчатка и кальций. Если девушка — вегетарианка, фасоль и чечевица могут даже заменить мясо.
- Постное мясо. С ним в организм поступают белок, железо и витамины, помогающие правильному развитию мышц плода.

## Принимаем витаминно-минеральные комплексы

Не стоит принимать витаминные комплексы без назначения врача. Только доктор на основании результатов анализов подберет подходящие витаминные препараты и распишет план их приема. Обычно назначают следующие витамины:

- фолиевая кислота — необходима для профилактики пороков развития плода;

- омега-3 — укрепляет иммунитет мамы и восполняет дефицит полезных жирных кислот;
- витамины группы В — способствует усвоению фолиевой кислоты и снижает проявления токсикоза;
- витамин D3 — способствует усвоению кальция и фосфора;
- витамины А и Е — препятствуют развитию анемии у плода;
- йод, магний, железо, цинк — микроэлементы, отвечающие за физическое развитие малыша.

## Подготовка мужчины к зачатию ребенка

Подготовка мужчины не менее важна, ведь от того, какой образ жизни он ведет и, как питается, зависит качество сперматозоидов. Поэтому минимум за 3 месяца следует исключить все вредные факторы, придерживаться сбалансированного питания, добавить умеренную физическую активность и вести регулярную половую жизнь. Также мужчинам рекомендуется пройти следующие обследования:

- мазки из мочеиспускательного канала на наличие ИППП;
- спермограмма;
- УЗИ мошонки;
- общие анализы крови и мочи.

Прежде, чем завести малыша, посетите специалиста, ведь рождение здорового ребенка в Ваших руках!