Подготовка к беременности: с чего начать?

Беременность – важный этап жизни любой женщины, он так же важен и для ее избранника – будущего папы.

Идеальна ситуация, когда беременность является не только желанной, но и запланированной. Что имеется в виду? К беременности нужно подготовиться. С чего начать?

Перед наступлением беременности необходимо посетить врача гинеколога и сдать анализы: обязательно нужно обследоваться на группу инфекций, передаваемых половым путем, в том числе хламидиоз и наиболее опасные инфекции для плода и течение беременности. (Токсоплазменная инфекция, краснуха, цитомегаловирусная инфекция), кроме этого это и гепатиты В и С.

Насколько будет опасной встреча с инфекцией, зависит от срока беременности. На ранних сроках, когда идет закладка органов и систем (до 8-9 недель беременности), формируются грубые пороки развития, возможна гибель эмбриона, на поздних сроках внутриутробная инфекция также сказывается на развитии уже сформированного плода. Именно поэтому инфекции следует выявить и по возможности пролечить до беременности. Если нет, то Вам расскажут о комплексе профилактических мероприятий (например, если речь идет о краснухе - то можно сделать прививку, если речь идет о токсоплазмозе - необходимо соблюдать ряд правил, снижающих риск заражения, по тем инфекциям, к которым нет защитных антител, необходимо периодически наблюдаться у врача, чтобы не пропустить инфицирование во время беременности).

Если у Вас имеются какие-либо соматические заболевания и Вы наблюдаетесь у врача-специалиста (кардиолога, эндокринолога, пульмонолога и окулиста), необходимо о своем решении стать матерью сказать Вашему доктору. Встреча с ним предупредит возможные осложнения беременности, возникающие на фоне имеющейся соматических заболеваний.

Не забудьте посетить врача стоматолога.

Обязательно вместе с супругом пройдите флюорографическое обследование легких.

Перед запланированной беременностью необходимо за 3 месяца прекратить использовать оральную контрацепцию (по каждому принимаемому Вами препарату проконсультируйтесь с врачом), если Вы используете внутриматочный контрацептив, его так же следует удалить заранее. Это необходимо для того, чтобы все изменения в Вашей репродуктивной системе, вызванные контрацептивами, восстановились перед наступлением беременности.

Немаловажную роль при планировании беременности играет так же здоровый образ жизни. Делайте зарядку по утрам (укрепляйте мышцы брюшного пресса и спины), больше гуляйте на свежем воздухе. Не забудьте расстаться с вредными привычками, если они есть (курение, алкоголь, наркомания). Хорошо, если и папа будущего малыша последует Вашему примеру. Сделать это нужно так же заранее, месяца за 3-4, а не в момент, когда уже всем будет понятно, что Вы ждете малыша, это слишком поздно, ведь для благоприятного исхода беременности важны первые недели.

Важно, чтобы питание могло обеспечить каждого партнера всем набором витаминов и микроэлементов. Для будущего папы нет какого-либо специального совета по питанию – специалисты советуют всего лишь употреблять здоровую пищу. Женщинам в свою очередь необходимы дополнительные питательные элементы:

фолиевая кислота (400 мг в день) 3 месяца до зачатия

мультивитамины и комплексы минеральных элементов по рекомендации врача

Планирование беременности – это так же и психологическая готовность двух людей создать семью и вместе воспитывать детей. От психологической готовности будущих родителей зависит очень многое. Эта сторона при подготовке к беременности не менее важна, чем здоровье. Старайтесь проводить больше времени вместе, читайте друг другу специальную литературу. Можно прогуляться вместе по детским магазинам – это зарядит Вас обоих положительной энергией. Можно также подумать над именем, которое Вы хотите дать малышу – составьте список из имен для девочек и мальчиков. Важно, чтобы все Ваши поступки и мысли были направлены на Вашего будущего малыша.

Старайтесь избегать стрессов.

Надеюсь, мы убедили Вас в том, что беременность должна быть не только желанной, но и запланированной.

Заведующая женской консультацией Белоногова В.В.