



**Рождение ребенка – это самое большое счастье в жизни каждой женщины.** Но это и колоссальная ответственность перед будущим человеком.

Для того, чтобы будущие родители имели реальные шансы родить здорового ребенка, они должны планировать беременность. Беременность без подготовки не обязательно приведет к патологиям. Но ответственный подход к рождению ребенка снизит вероятность осложнений и настроит родителей на новый этап жизни семьи.

На планирование беременности следует выделить не менее 3 месяцев. За это время можно провести очищение организма от токсинов и скорректировать образ жизни обоих родителей. Три месяца также достаточно для вакцинации женщины от инфекций, вызывающих патологии у плода. Если родители здоровы, привиты и ведут правильный образ жизни, допускается подготовка в 1 месяц. Этот срок необходим для проведения медицинских обследований и насыщения организма будущей мамы витаминами.

**Этапы планирования беременности:**

**1). Запишитесь на прием к гинекологу.**

*Врач соберет анамнез, изучит медицинскую карту, осмотрит вас. Если гинеколог обнаружит заболевания - их нужно вылечить до беременности.*

### **2).Посетите других врачей.**

*В первую очередь следует посетить терапевта. Специалист диагностирует патологии сердечно - сосудистой системы, нарушения пищеварения, болезни дыхательной системы, нарушения психической сферы, простудные болезни. Если у женщины есть хроническое заболевание, терапевт поможет скорректировать схему лечения с учетом подготовки к беременности. Иногда требуется замена препарата и доз. Также необходимо посетить ЛОР врача и стоматолога. Во время беременности меняется гормональный фон женщины и ослабляется иммунная защита. Это повышает риск респираторных заболеваний, обострения кариеса и гингивита. Чтобы избежать этого, лечение инфекций необходимо провести во время планирования беременности.*

### **3). Сдать анализы.**

*Анализы нужно сдать обоим родителям.*

*Женщине: ОАК, ОАМ, БАК , коагулограмма, исследование на инфекции, включая ИППП, определение группы крови и резус фактора .При необходимости исследование на половые гормоны и витамины.*

*Мужчине: анализ на ИППП, определение группы крови и резус фактора, спермограмма.*

### **4).Витаминотерапия.**

*Витамины для подготовки к беременности и их дозы должен подбирать врач. Доктор*

учитывает результаты анализов и ваши данные. Как правило назначаются :фолиевая кислота, витамин Е, витамины группы В, витамин Д, жирные кислоты. А также микроэлементы : цинк, йод, магний, кальций, железо.

### **5).Нормализуйте вес.**

Избыток жировой ткани вырабатывает белки адипокины. Эти вещества влияют на гормональный фон, усиливая секрецию эстрогенов. Слишком низкий вес женщины напротив, снижает уровень эстрогенов. Избыток или дефицит эстрогенов нарушают овуляцию и соответственно беременность не наступает.

У мужчин лишний вес повышает уровень эстрогенов и снижает синтез андрогенов. Это негативно влияет на состав семенной жидкости и активность сперматозоидов.

### **6).Правильно питайтесь.**

Цели правильного питания при подготовки к беременности: нормализовать вес, насытить организм витаминами и минералами, снизить потребление «вредных продуктов», насытить рацион натуральными продуктами, соблюдать водный режим, избегать жестких диет.

### **7).Откажитесь от курения, алкоголя и других вредных привычек.**

Токсические компоненты табака накапливаются в тканях желез внутренней секреции, что вызывает гормональные сбои и отсутствие овуляции. Гипоксия тканей курящей женщины может вызвать пороки развития плода при беременности. Курение увеличивает частоту заболеваемости ОРВИ и гриппом.

Алкоголь-это яд, отравляющий организм. Этанол разрушает связи между нейронами, вызывает мутации ДНК. Родители, употребляющие алкоголь, повышают риск развития

*детей с физическими и психическими пороками. Во время подготовки к беременности отказаться от алкоголя следует обоим родителям.*

### **8).Подготовьтесь физически.**

*Хорошая физическая форма будущей мамы облегчает будущую беременность. Тяжелые силовые нагрузки не рекомендуются, а вот регулярное выполнение гимнастики поможет подготовить организм к предстоящим нагрузкам. Полезно плавать, гулять на свежем воздухе, выбирать активные развлечения. Все это укрепляет организм будущей мамы.*

### **9).Настройтесь психологически.**

*Будущие родители всегда испытывают беспокойство перед желанной беременностью, из-за этого может возникнуть психогенное бесплодие. Избежать этого поможет литература о зачатии, беременности и уходе за ребенком, посещение курсов для будущих родителей, занятия йогой для подготовки к беременности.*

**Врач-акушер-гинеколог УЗ «Витебский городской клинический роддом  
№ 2», Филиппова К.В.**