

Планирование беременности

Планирование беременности (прегравидарная подготовка) — это комплекс профилактических мероприятий, направленных на снижение рисков рождения ребенка с врожденными заболеваниями, а также уменьшение числа осложнений во время беременности и родов. Подготовку рекомендуют начинать за 3–4 месяца до планируемого зачатия. Будущим мамам и папам необходимо придерживаться следующих рекомендаций.



Рекомендации будущей маме

Обратите пристальное внимание на свое здоровье за несколько месяцев до зачатия. Заранее посетите всех специалистов во избежание проблем при беременности. В период беременности лечиться сложнее, так как ограничен выбор методов диагностики и лекарственных препаратов, безопасных для будущего ребенка.

Займитесь укреплением своего здоровья: больше гуляйте, желательно быстрым шагом, что повышает выносливость и

благоотворно влияет на сердечную мышцу, закаляйтесь и старайтесь избегать стрессов. Не забывайте о ежедневной зарядке или гимнастике. Особое внимание здесь стоит уделить упражнениям на тренировку пресса.

Рекомендуется прекратить употребление гормональных контрацептивов за 2–3 месяца до планируемого зачатия (то же относится и к внутриматочной спирали). Это следует сделать для того, чтобы восстановить эндометрий — внутренний слой матки, функцией которого является питание оплодотворенной яйцеклетки и формирование плаценты для роста и развития плода. Особое внимание стоит обратить на тот факт, что в первый цикл после отмены оральных контрацептивов велика вероятность многоплодной беременности, что может увеличивать риски для будущей мамы.

Откажитесь от курения

У курильщиков бесплодие диагностируют чаще, чем у их некурящих ровесников. Одна из причин - влияние никотина на синтез половых гормонов, а значит, и на развитие яйцеклетки у женщины. Кроме того, никотин сильно сужает сосуды – в том числе и в малом тазу женщины, нарушая кровообращение и ухудшая способность к зачатию.

О влиянии курения на репродуктивное здоровье взрослых и здоровье детей в нашем материале [Курение родителей и здоровье детей](#)

Также за 2–3 месяца до зачатия стоит исключить алкогольные напитки, любой перегрев, в том числе посещение сауны или бани.



Обязательным будет соблюдение режима питания. Одна из рекомендаций — съедать **не менее 400 грамм свежих овощей и фруктов ежедневно**. Они богаты не только клетчаткой, полезной для пищеварительной системы, но и витаминами и микроэлементами. **Главный витамин для будущей мамы — витамин В9 (фолиевая кислота)**. Его дефицит может спровоцировать различные патологии у будущего ребенка (задержка умственного развития, образование заячьей губы, дефект нервной трубки и прочие аномалии) и даже его потерю. Витамин В9 содержится в апельсинах, абрикосах, бананах, тыкве, моркови, свекле, печени, курином мясе, яйцах, сыре,

твороге, тунце и лососе. **Необходимая суточная доза этого витамина при планировании беременности — 400 мг и, если начать прием за 2 месяца до беременности, дефицит в организме восполнится.** Но точную дозировку может определить только врач. Поэтому обязательно необходимо проходить профилактические осмотры у врачей.



Рекомендации будущему папе

Здоровье будущего малыша зависит не только от здоровья мамы, а от образа жизни и привычек обоих родителей. Поэтому

отцу ребенка стоит так же серьезно отнестись к планированию беременности и подготовиться к ней заранее.

По возможности нужно отказаться от курения и алкоголя (даже некрепкого, например, пива и коктейлей). Не стоит злоупотреблять крепким кофе. Так же, как и будущей маме, отцу необходимо включать в ежедневный рацион достаточное количество свежих овощей и фруктов. **Главным витамином для папы так же является витамин В9 (фолиевая кислота)** Он помогает мужчине значительно улучшить качество спермы и увеличить шансы зачать здорового ребенка. Повышайте иммунитет с помощью физической активности — посещайте бассейн или тренажерный зал, главное помните, что нагрузка должна быть умеренной и регулярной, но ни в коем случае не изнуряющей. По возможности старайтесь избегать сидячего образа жизни, чтобы не было застоя крови в области таза. По той же причине не стоит работать с ноутбуком на коленях или сидеть нога на ногу. Не перегревайте яички и не надевайте тесное белье. Не кладите мобильный телефон в передние карманы брюк.

В период планирования беременности постарайтесь беречь себя от переохлаждений и простуд, употреблять сильнодействующие лекарства и антибиотики можно только по назначению врача.

Обязательно пройдите профилактические осмотры у врачей, даже если считаете себя абсолютно здоровым.



С чего начать обследование

Важнейшая задача, которая стоит перед будущими родителями, — пройти комплексное диагностическое обследование: будущей маме — у врача акушера-гинеколога в женской консультации, а будущему отцу ребенка — у врача-уролога. Врачи дадут необходимые рекомендации по дальнейшему обследованию, выпишут направления на анализы и общеклинические исследования, в том числе для выявления скрытых инфекционных заболеваний. Женщину также могут направить на профилактические прививки.

Осмотр у каких еще врачей нужно пройти

Обязательно обоим будущим родителям следует посетить врача-терапевта (врача общей практики) в поликлинике, к которой они прикреплены. Он измерит артериальное давление, поможет выявить хронические заболевания и вирусные инфекции, от которых нужно излечиться до зачатия, даст рекомендации по коррекции образа жизни.

При выявлении эндокринологических патологий понадобится обследование эндокринолога. Если обнаружатся заболевания почек, необходимо будет проконсультироваться у уролога или нефролога. При заболеваниях сердца и артериальной гипертензии — обследоваться у кардиолога. Если у женщины выявят заболевания желудочно-кишечного тракта, ее могут направить к гастроэнтерологу.

Какие анализы необходимо сдать

Будущим родителям нужно сдать следующие анализы:

- общий анализ крови;
- общий анализ мочи;
- биохимический анализ крови (определение уровня глюкозы в плазме венозной крови);
- анализ на определение группы крови и резус-фактора;
- анализ крови на гормоны щитовидной железы (ТТГ);
- анализы крови на сифилис, ВИЧ, гепатиты В и С;
- анализ крови на определение антител класса G и класса M к вирусу краснухи;
- анализ на половые инфекции.



Сдать анализы

Практически все обследования можно пройти в государственной поликлинике бесплатно. Обращайтесь с вопросом планирования беременности в женскую консультацию и получайте направление на обследование. Если в силу каких-то причин, к примеру, отсутствия оборудования, в вашей поликлинике сделать исследование невозможно, то врач обязан дать направление в другую поликлинику. Или же уведомить вас, где их можно пройти платно.

[Записаться к врачу на госуслугах](#)

Полезные статьи

[Посмотреть еще](#)



5 шагов, чтобы бросить курить



[Алкоголь способствует повышению тревожности](#)

[Правила сохранения репродуктивного здоровья](#)



Беременность и курение - риски для здоровья будущего малыша



Дизайнерские наркотики и последствия их употребления



**О том, как снизить
бесплодия, чит
в нашем матер**

**ВАЖНО: С БЕСПЛОДИЕМ СТАЛ
ПРИМЕРНО КАЖДАЯ ПЯТАЯ ЖЕНЩИНА**

Молодым родителям

Для каждой семьи рождение ребенка — одно из важнейших событий в жизни. Для новорожденного родители играют самую главную роль в его развитии и адаптации к новой среде.

Советы молодым родителям

Подготовка к рождению ребенка часто вызывает у молодых родителей множество вопросов. Что нужно подготовить дома к приезду мамы и малыша из роддома, чтобы спокойно наслаждаться новым статусом родителей? Что необходимо купить заранее, а с чем можно подождать? На что стоит обратить внимание при выборе мебели, одежды, предметов гигиены для малыша и т. д.?



Что стоит приобрести заранее

Мебель

- Кроватка с откидывающимся или опускающимся бортиком (по возможности с ящиками для белья) и плотным матрасом
- Комод с ящиками для детских вещей и игрушек
- Пеленальный стол или пеленальная доска с мягкой основой

Важно помнить, что для ребенка желательно выбрать мебель из натуральной древесины, так как она нетоксичная. Конечно, бывает качественная и безопасная мебель из пластика и МДФ. Но тут обязательно нужно удостовериться, что данная мебель сертифицирована, и в ее составе нет никаких вредных материалов (если присутствуют клей или краска, они должны быть экологичными). Также обратите внимание на то, чтобы на кроватке и другой детской мебели не было выступающих острых частей, о которые ребенок может пораниться.



Предметы гигиены

Ребенок с самого рождения нуждается в ежедневном купании и регулярном уходе за кожей, ногтями и волосами. Вот список того, что первым делом понадобится молодым родителям:

- пластмассовая ванночка (лучше анатомическая), либо можно купить горку для купания
- детский шампунь и средство для купания (мыло для грудных детей не используется)
- небольшой ковшик для обливания малыша
- мягкая губка для купания новорожденного
- термометры для воды, тела и воздуха
- два мягких махровых полотенца
- одноразовые впитывающие пеленки
- подгузники для новорожденных
- присыпка или крем под подгузники
- расчески (щетка из щетины и расческа-гребешок)
- гипоаллергенные влажные салфетки для новорожденных (без отдушек)
- маникюрные ножницы с закругленными кончиками или щипчики
- маленькая мягкая спринцовка № 1 и газоотводная трубка для новорожденных
- аспиратор для носа (обязательно с резиновым/силиконовым наконечником)
- вата, ватные диски и ватные палочки с ограничителем



Аптечка

Что касается аптечки, здесь родителям нужно будет посоветоваться с педиатром. И все же минимальный набор средств можно подготовить заранее. Сюда входит:

- зеленка, спиртовой раствор хлорофиллипта
- стерильные марлевые салфетки
- 3% раствор перекиси водорода
- пипетки — 2–3 штуки
- травы сушеные (ромашка, череда) по желанию

Белье

- пеленки тонкие — 10 штук
- пеленки байковые — 5 штук
- байковое и утепленное одеяло — по 1 штуке
- пододеяльники — 2 штуки

Постельное белье для новорожденных обязательно должно быть из натуральных тканей, мягким и приятным к телу. Чтобы избежать ударов малыша о прутья кроватки, можно закрепить на них специальные мягкие бортики и накладки. Что касается подушки, то ребенку до двух лет она не понадобится. Под голову ребенка можно положить свернутую вчетверо пеленку — ее будет легко заменить на чистую, если малыш неожиданно срыгнет.



Одежда

- Распашонки разные (тонкие и утепленные, с короткими рукавами и длинными) — по 5 штук
- Рукавички («антицарапки»), носочки
- Штанишки: утепленные — 2 штуки, хлопчатобумажные — 5 штук
- Ползунки на лямочках (или боди) — 3–5 штук
- Чепчики (шапочки) хлопчатобумажные и трикотажные — по 2 штуки

- Конверты (зимний или весенний) — по 1 штуке

Малыши до года растут очень быстро, поэтому не стоит покупать слишком много детских вещей.



Прочее

Помимо основных вещей по уходу за ребенком понадобится масса мелочей, про которые иногда забывают. Заранее стоит купить:

- коляска

- автокресло (можно использовать как переноску)
(индивидуально)
- яркие погремушки — 1–2 штуки
- Развивающий коврик (с аппликациями из различных по своей текстуре материалов и игрушек) — для выкладывания на него ребенка (желательно)
- бутылочки на 150 мл — 1–2 штуки
- ершики для бутылочек и мытья посуды
- экологичная бытовая химия (средство для мытья посуды, в том числе таблетки для посудомоечной машины, средства для стирки, а также для других поверхностей: пола, окон и т. д.)
- увлажнитель воздуха (желательно)
- стерилизатор (желательно)
- радионяня (желательно)
- молокоотсос
- подушка для кормления (индивидуально)
- неяркий светильник-ночник
- весы для ребенка (можно взять напрокат)



Что делать после выписки из роддома

Как только вы приедете из роддома домой, переоденьте малыша, поменяв ему подгузник, в чистую домашнюю одежду. Покормите ребенка, если он окажется голодным. Педиатры рекомендуют кормить малыша грудью по его требованию (когда он проголодается), а не по режиму. Кормить ребенка грудью удобнее всего сидя, обязательно с опорой для спины. Когда малыш, наевшись, заснет, ложитесь спать вместе с

ребенком, так как в периоды бодрствования поспать он вам точно не даст, поскольку будет постоянно требовать вашего внимания.

Какие условия нужно создать для ребенка дома

В комнате, где будет находиться малыш, крайне важно поддерживать комфортную и безопасную температуру. Она должна быть 22–24 градуса Цельсия, при этом в ней не должно быть сквозняков. Чтобы проверить, не мерзнет ли малыш, можно дотронуться до кончика его носа или предплечья — если они не холодные, значит, ребенку вполне комфортно. Также стоит следить, чтобы ребенок не перегревался. Для этого не стоит его слишком кутать. Признаки того, что ребенку очень жарко — влажная одежда и появление капелек пота на кончике носа. В отопительный период используйте увлажнители воздуха, так как пересушенный батареями и обогревателями воздух становится крайне некомфортным для нежной слизистой носоглотки ребенка.

Нужно ли пеленать новорожденного ребенка

Современные педиатры не рекомендуют пеленать ребенка туго «столбиком», так как подобное ограничение свободы движений малыша может замедлить его развитие. А чтобы ребенок не смог себя травмировать, первое время ему можно надевать на ручки специальные варежки — «царапки» либо кофточку или распашонку с зашитыми рукавами. Движения малыша будут способствовать его физическому развитию, а также помогут лучше отходить газам, от которых так часто мучаются младенцы в первые месяцы жизни.

Как ухаживать за грудью кормящей матери

Уход за грудными железами важен как для самой женщины (в целях профилактики заболеваний), так и для здоровья малыша. Раньше врачи советовали мамочкам мыть грудь до и после каждого кормления, сейчас рекомендуется это делать 1–2 раза в сутки (во время приема душа). Если кожа груди чувствительная, во избежание образования трещин можно использовать специальную мазь на основе декспантенола или силиконовые накладки для кормления грудью.

Для правильного развития организма новорожденного постарайтесь сделать так, чтобы в одно кормление ребенок получал и «переднее» (более жидкое), и «заднее» (более густое) молоко, отличающиеся друг от друга по составу и необходимые для растущего организма младенца. Для этого предлагайте ребенку в одно кормление — одну грудь, а в следующее — другую. Не старайтесь отучить ребенка в первое время от ночных кормлений. Ведь именно ночью в организме женщины вырабатывается гормон пролактин, так необходимый для осуществления лактации.

Какие продукты можно есть при грудном вскармливании

Рацион кормящей мамы имеет свои особенности, он должен быть достаточно калорийным, богатым полезными веществами, разнообразным, но при этом безопасным для малыша. Пища, которую ест женщина, влияет на состав грудного молока, его питательность, вкус и запах. И пока она кормит своего малыша грудью, ей важно следить, чтобы продукты в ее меню были с

нейтральным запахом и вкусом. Постепенно вводя в рацион новые блюда, нужно всегда внимательно следить за реакцией малыша на них.

В списке разрешенных и рекомендованных продуктов – мясо или рыба (ежедневно), кисломолочные продукты, творог, неострые сыры, сливочное и растительное масло, яйца, овощи и фрукты, крупы, хлеб, макароны из твердых сортов пшеницы, морсы и компоты. Особо стоит отметить, что кормящей женщине ежедневно необходимо употреблять 80–90 граммов жиров, поэтому в этот период особенно не стоит злоупотреблять обезжиренными продуктами.

Идеальный режим питания для кормящей мамы — есть часто и понемногу.

Также не нужно забывать и про жидкость! В этот период ее потребление нужно увеличить. Для полноценной лактации кормящей маме необходимо выпивать 2–2,5 л жидкости в день.



Какие продукты кормящей матери стоит исключить из рациона

Однозначно при грудном вскармливании не рекомендовано есть колбасные изделия, продукты, содержащие большое количество трансжиров и консервантов, острые и копченые блюда (в том числе шашлыки, рыбу, сыр и мясные блюда, приготовленные путем копчения), приправы, хрен и горчицу, майонез, маринованные овощи, продукты, приготовленные во фритюре. Что касается жареной еды, то лучше заменить ее на тушеную, вареную либо приготовленную на пару. Под запрет

также стоит отнести большое количество сладкого, особенно торты и пирожные с кремом. Что касается жидкости, то кормящей маме однозначно не стоит пить газированные напитки и крепкий кофе. И категорически нельзя употреблять алкоголь, даже слабоалкогольные напитки.

Когда можно выйти с ребенком на первую прогулку

Летом гулять с малышом можно с первого дня после выписки из роддома. Осенью и зимой гулять можно начать, когда малышу исполнится 2–3 недели, при учете, что температура воздуха не ниже -50 °С. Для первой прогулки достаточно будет 10–15 минут. Постепенно продолжительность прогулок можно увеличивать до получаса-часа 2 раза в день.

Как правильно ухаживать за кожей новорожденного

Кожа новорожденного крайне чувствительная и нежная и требует правильного ухода во избежание различных кожных заболеваний, сухости, опрелостей и прочих проблем. Ухаживая за кожей малыша, необходимо всегда пользоваться проверенными средствами и не пренебрегать нужными уходовыми процедурами.

Каждое утро теплой кипяченой водой умывайте личико младенца. Протирайте смоченными в кипяченной воде ватными тампонами глазки от внешних уголков к внутренним (для каждого глаза — отдельный тампон). Мягкими ватными жгутиками аккуратно протирайте ушки, уделяя внимание складочкам за ушами — их можно протереть кипяченной

водой, а если кожа там немного огрубела, можно смазать вазелиновым или растительным маслом. Также маслом можно обработать все складочки на теле ребенка: шейные, подмышечные и паховые.

Если после выписки из роддома пупочная ранка у малыша уже сухая, его можно купать. Если же ранка еще мокнет, с купанием придется немного повременить, а саму ранку обрабатывать 2–3 % раствором перекиси водорода, а потом зеленкой.

Еще в роддоме желательно освоить технику подмывания ребенка под проточной водой, так как подмывать малыша необходимо ежедневно по несколько раз в день, после каждой смены подгузника, дабы избежать раздражения нежной кожи ребенка. Стоит обратить внимание на то, что девочек следует подмывать только движением спереди назад.

Из-за избыточной секреции кожных желез на голове у новорожденного может появиться «молочная корочка».

Удалять ее лучше после купания малыша, когда кожа головы распарена. Для лучшего отхождения корочки рекомендуется смазать голову детским маслом и расчесывать гребешком с короткими и частыми мелкими зубчиками.

Какими ножницами стричь ногти младенцу

Педиатры рекомендуют начинать стричь ногти ребенку не раньше 10-го дня после рождения. Для данной процедуры нужно будет приобрести специальные детские ножницы с закругленными концами. Также можно воспользоваться специальными щипчиками-кусачками для ногтей, но использовать их нужно крайне аккуратно, чтобы случайно не

отщипнуть вместе с ноготком кусочек кожи малыша. Существуют также пилочки для маленьких детей — с их помощью можно подравнивать острые уголки ногтей на руках. Ногти на руках надо стричь закругленно, а на ножках оставлять ноготь прямым. Рекомендуется подрезать ноготки после купания — во-первых, ногти после водных процедур становятся более мягкими, а во-вторых, малыш после купания чувствует себя расслаблено и спокойно. Если же ребенок плачет и не дает подстригать ногти, можно попробовать подстричь ему ноготки во время сна.



Как делать массаж новорожденному

По мнению многих педиатров и неврологов, массаж делает малыша еще подвижнее и здоровее, ускоряя его развитие. Здоровому малышу не обязательно приглашать специалиста по массажу. Родители могут делать это и сами. Ласковые прикосновения подарят малышу любовь, а также помогут научиться владеть своим телом, разовьют мышцы. Массаж не только способствует укреплению контакта ребенка с родителями, но также во время этой процедуры малыш успокаивается, у него улучшается настроение и сон.

Массаж желательно делать регулярно и в определенное время. Лучшее время для проведения массажа — за 20–30 минут до приема пищи или через 40 минут после. С первых недель жизни малыша выкладывание его на животик перед кормлением поможет укрепить мышцы животика и воротниковой зоны. Начинать можно с 20 секунд, постепенно увеличивая до 20 минут. Циклы массажа можно повторять столько раз, сколько будет комфортно маме и малышу. В процессе массажа с ребенком нужно разговаривать или рассказывать ему стишки и петь песенки.

В возрасте от 1,5 до 3 месяцев в качестве массажа выступают простые поглаживания, которые запускают процесс внутренней коррекции и самонастройки. От 4 до 6 месяцев помимо поглаживаний вводят разминание, растирания и вибрацию. От 6 до 9 месяцев ко всему вышеперечисленному добавляются ударные приемы. От 9 до 12 месяцев применяются все массажные приемы, указанные выше, при этом особое внимание стоит уделить зонам, которые участвуют в прямохождении (живот, поясница, ягодицы и ноги).

Какие прививки делать детям в возрасте от 0 до года

Наиболее активный период вакцинации ребенка — с рождения до года. Связано это с более высокой заболеваемостью среди детей раннего возраста. Существуют обязательные прививки, утвержденные Минздравом России, которые настоятельно рекомендуется выполнить всем детям этого возраста, если нет медицинских противопоказаний и временных медотводов.

Малышам до года делают следующие профилактические прививки:

- первая вакцинация от вирусного гепатита В — делается новорожденному в первые 24 часа жизни;
- прививка от туберкулеза — на третьи-седьмые сутки жизни новорожденного;
- вторая вакцинация от вирусного гепатита В — в 1 месяц;
- первая вакцинация от пневмококковой инфекции, третья прививка от гепатита В (для групп риска) — в 2 месяца;
- первая прививка от дифтерии, коклюша, столбняка (в одной вакцине); первая вакцинация от полиомиелита; первая прививка от гемофильной инфекции типа b — в 3 месяца;
- вторая вакцинация от дифтерии, коклюша, столбняка; вторая прививка от гемофильной инфекции типа b; вторая вакцинация от пневмококковой инфекции; вторая прививка от полиомиелита в 4,5 месяца;
- третья вакцинация от дифтерии, коклюша, столбняка; третья прививка от гемофильной инфекции типа b; третья прививка от вирусного гепатита В; третья прививка от полиомиелита — в 6 месяцев;
- прививка от кори, краснухи, паротита; четвертая вакцинация от вирусного гепатита В (для групп риска) — в 12 месяцев.

Также по достижении ребенком одного года (до вакцинации от кори, краснухи и паротита) специалисты рекомендуют сделать ребенку пробу Манту (которую в дальнейшем будут каждый год повторять в одно и то же время). Когда ребенку исполнится восемь лет, вместо пробы Манту будут использовать диаскинтест.



Запишись на вакцинацию сейчас

Мы собрали всю информацию о профилактических прививках, проводимых массово и бесплатно в соответствии с Национальным календарем прививок в рамках программы обязательного медицинского страхования.

[Записаться на вакцинацию](#)

Какие документы необходимо получить после рождения ребенка

Часть документов молодым родителям отдадут при выписке из роддома. Это справка о рождении, родовой сертификат и выписной эпикриз.

Самые важные и обязательные к получению в первые недели жизни ребенка документы:

1. Свидетельство о рождении

Для его получения необходимо обратиться в органы ЗАГС или МФЦ в течение месяца со дня рождения ребенка, при себе нужно иметь:

1. справку о рождении;
2. документы, удостоверяющие личность родителей (паспорта);
3. свидетельство о браке.

СНИЛС

Детям, появившимся на свет после 15 июля 2020 г., СНИЛС присваивается автоматически. Это очень удобно, так как избавляет родителей от лишних действий. Для этого им нужно получить свидетельство о рождении ребенка и загрузить его копию на портал «Госуслуги».

Регистрация по месту жительства (форма № 8)

Подать заявление можно как дистанционно на портале «Госуслуги», так и посетив МФЦ. Из документов необходимо иметь паспорта родителей и свидетельство о рождении ребенка.

Полис обязательного медицинского страхования (ОМС)

Полис ОМС – документ, дающий право ребенку бесплатно получать все основные виды медицинской помощи в медицинских учреждениях, работающих в системе ОМС.

Для получения полиса ОМС на ребенка при обращении в пункт выдачи полисов понадобятся следующие документы:

0. свидетельство о рождении;
1. СНИЛС ребенка (при наличии);

2. документ, удостоверяющий личность законного представителя ребенка.

В период со дня рождения ребенка и до истечения 30 дней со дня государственной регистрации рождения новорожденный может получать всю необходимую медицинскую помощь по полису ОМС родителей или других законных представителей.

Полезные статьи

[Посмотреть еще](#)



5 шагов, чтобы бросить курить



Фастинг: может ли голодание быть лечебным?



Беременность и курение - риски для здоровья будущего малыша



**О том, как снизить
бесплодия, чит
в нашем матер**

**ВАЖНО: С БЕСПЛОДИЕМ СТАЛ
ПРИМЕРНО КАЖДАЯ ПЯТАЯ ЖЕНЩИНА**

Как снизить риск бесплодия