

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**

Как снизить риск бесплодия