Почему важно планировать беременность?

Нормальное зачатие и правильное внутриутробное развитие ребёнка во многом зависит от состояния здоровья обоих родителей:
• Будущие родители передают своему малышу гены. Гены не только определяют пол и внешние данные ребенка, но и могут обуславливать его склонность к некоторым заболеваниям или вовсе становиться причиной наследственных патологий.
• При вынашивании ребёнка под влиянием гормонов организм женщины перестраивается, а на её органы оказывается колоссальная нагрузка. Чем это грозит? Обострением хронических недугов и нарушением развития плода в утробе у матери.

Планирование беременности: нужно ли всем парам?
Да, всем. Желательно **посетить врача не менее чем за 3 месяца до предполагаемого зачатия**. За это время происходит обновление клеток организма и можно повлиять на процесс.

При проблемах со здоровьем выявляются хронические заболевания у одного из супругов, генетические отклонения у близких родственников и многие другие. Исследования и наблюдение выполняется индивидуально в зависимости от недуга, а при необходимости проводится лечение и корригируется нарушенная работа тех или иных органов. Если у будущих родителей нет явных признаков, то определяются скрытые, которые могут «проснуться» у женщины во время беременности и привести к развитию нежелательных последствий.

Осмотры врачами и сдача анализов
Если речь идёт о здоровой женщине, программа должна включать в себя только необходимый минимум. При наличии проблем со здоровьем объём обследований расширяется соответственно заболеванию.

Анализы и исследования:
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ
- общий и биохимический анализы крови;
- определение резус-фактора и группы крови (рекомендуется сдать обоим супругам);
- общий анализ мочи;
- анализ крови и мазок на половые инфекции (сдать обоим супругам) - хламидии, микоплазма, трихомониаз, гонорея;
- анализ крови на антитела к хламидиозу, герпесу, токсоплазмозу, краснухе, цитомегаловирусной инфекции, гепатиту В и С, ВИЧ, сифилису;
- анализ крови на сахар;
- коагулограмму;
- кольпоскопию,
- также рекомендуется пройти УЗИ-исследование органов малого таза.
- обследование на ВИЧ обоих супругов
- УЗИ щитовидной железы, уровень гормонов (Т4, Т3, ТТГ) и антител к ткани щитовидной железы.
- УЗИ внутренних органов проводится если ранее вы этого не делали регулярно либо ранее была обнаружена какая-то проблема.

Осмотры врачей
Врач **акушер-гинеколог** — с него всё начинается. Врач побеседует с вами для выяснения:
- наличия или отсутствия хронических недугов и принимаемых препаратов, вредных привычек и профессиональной деятельности.
- наступали ли у вас ранее беременности, и чем они закончились.
- если кто-то в вашей семье страдает от заболеваний сердечно-сосудистой системы, перенес инфаркт или инсульт до 50 лет, тромбоэмболии (закупорка крупного сосуда оторвавшимся тромбом).
- не родился ли от предыдущих беременностей ребёнок с аномалиями развития или наследственными заболеваниями. Нет ли у близких родственников генетических патологий.

Врач вас **осмотрит на гинекологическом кресле** и возьмёт простой мазок и/или материал на бактериологический посев из влагалища. При выявлении отклонений врач назначит лечение.

Терапевт наладит работу организма.
Если у вас имеются хронические заболевания, обязательно сообщите своему лечащему врачу о планирующейся беременности. Доктор может изменить дозы некоторых препаратов или дополнительно назначить другие лекарственные

средства.

Стоматолог
Если ваши зубы начнут беспокоить вас во время беременности, то вы не сможете сделать рентген или лечить зубы с серьезным обезболиванием без вреда для малыша. Поэтому позаботьтесь заранее о визите к стоматологу - он осмотрит полость рта и при необходимости проведет лечение кариеса либо удалит разрушенные зубы.

Эндокринолог отрегулирует обмен веществ
Республика Беларусь — зона дефицита йода. Длительный его недостаток приводит к развитию гипотиреоза (понижению функции щитовидной железы), при котором нарушается работа организма в целом. Заболевание обычно долго не проявляется явными признаками.
Поэтому даже если вас ничего не беспокоит, все же посетите этого специалиста.

Генетик найдёт взаимосвязь между предками и потомками
Когда супруги молоды и здоровы, консультация этого специалиста не нужна. Побеседовать с доктором необходимо:
• Если вам больше 35 лет, а муж старше 45 лет.
• Ранее у вас уже рождались дети с аномалиями развития или генетическими отклонениями.
• Близкие родственники с вашей стороны или со стороны мужа имеют наследственную патологию.

Остальные специалисты осматривают будущую маму только в случае необходимости.

Вакцинация
Рекомендуется проводить против кори и краснухи в случае, если вы ранее неперенесли эти детские инфекции, а в анализе крови не обнаружены к ним антитела.

Витамины и микроэлементы
Содержание в продуктах полезных питательных веществ в последние годы стремительно уменьшается. С чем это связано? С длительным хранением,

использованием антибиотиков, пищевых добавок, стимуляторов роста и консервантов. Вдобавок ко всему при термической обработке значительно разрушаются полезности в продуктах — например, магния теряется до 35-85%. Довольно сложно создать сбалансированный рацион питания для обеспечения всем необходимым будущую маму и нормального внутриутробного развития малыша. Между тем доказано, что недостаток питательных веществ на этапе подготовки и после наступления беременности может привести к нежелательным последствиям.

Интересные факты
• Ожирение отчасти связанно с дефицитом магния. Назначение адекватной дозы этого элемента уменьшает аппетит, что способствует нормализации массы тела.
• При недостаточном употреблении беременной женщиной белков и омега-3-полиненасыщенных жирных кислот повышается риск внутриутробной задержки развития плода и преждевременных родов.
• Избыточное содержание в рационе мужчин углеводов и молочных продуктов с повышенной жирностью приводит к уменьшению количества активных сперматозоидов нормальной формы.

Постарайтесь **питаться разнообразно и восполнить дефицит** полезностей до наступления беременности.

Важно употреблять продукты с повышенным содержанием **белка**: мясо, рыба, яйца, творог и другие.

Не забывайте про **источники витаминов и минералов** свежие овощи и фрукты, натуральные соки.

Откажитесь от копченостей и консервированных продуктов. **Ограничьте** сладости, мучные изделия, жирную и солёную пищу. Врач может прописать в виде лекарственных форм
микроэлементы и витамины
: магний, йод, железо, кальций, селен, витамин D и другие. Обязательно назначается
фолиевая кислота
на этапе подготовки к беременности для профилактики врождённых аномалий развития у ребёнка. Причем мужчинам тоже в этом периоде рекомендуется приём

фолиевой кислоты, поскольку и он свои гены передаёт ребенку.

Что делать, если вы не успели подготовиться, а беременность наступила?
Беременность часто наступает не запланировано. Не нужно винить себя, что пропущен важный этап. К тому же, за самочувствием женщины во время всей беременности пристально следят доктора, а развитие малыша оценивается многочисленными исследованиями. Главное — всегда прислушивайтесь к советам и рекомендациям врачей.

Готовиться или не готовиться к счастливому материнству? Решать вам. Однако, помните, что при правильном планировании беременности значительно снижается риск развития осложнений и преждевременных родов.

В заключение, выделим 5 важных этапов подготовки:

1. Планируя детей, обоим родителям важно заранее избавиться от вредных привычек - курения (не только активного, но и пассивного), потребления алкоголя, уменьшить потребление кофеина, а также больше внимания уделять полноценному питанию, особенно во время беременности.

2. Беременным женщинам рекомендуется уделять время физическим нагрузкам, но если вы раньше не тренировались интенсивно, лучше не переусердствовать. Перед тем как забеременеть, женщинам следует обратить внимание на массу своего тела, часто слишком худым женщинам сложно забеременеть, потому что овуляция может не произойти во время цикла. Рекомендуемый индекс массы тела - 20-25.

3. Женщинам рекомендуется начинать прием витаминов фолиевой кислоты до зачатия. Важно ежедневно потреблять 400-800 мг фолиевой кислоты, рекомендуется начинать прием за три месяца до беременности и делать это до 12-13 недели беременности.

4. Перед попыткой зачать ребенка рекомендуется проконсультироваться с врачом

по поводу прекращения контрацепции. Для разных методов контрацепции требуются разные переходные периоды, когда можно снова зачать ребенка. Когда лучше планировать второго ребенка? Врачи рекомендуют планировать второго ребенка не менее чем через 2 года после рождения первого (можно и немного больше). Эта цифра взята при условии, что мать полностью здорова, а роды прошли без осложнений. В таком случае приблизительно такой период времени нужен на восстановление женского организма.

5. Парам, планирующим беременность, также очень важно позаботиться о себе. Рекомендуется избегать попытки забеременеть при острых заболеваниях, при хронических заболеваниях пытаться забеременеть лучше всего в период ремиссии.

Немаловажным фактором в планировании семьи является психологическое состояние обоих супругов. Будущим родителям нужно помнить, что стать родителями - это усердная работа обоих супругов. Отсутствие психологического комфорта в отношениях пары, а также неготовность стать родителями является причиной отсутствия детей.

Если беременность наступила. Женщине необходимо в первые 12 недель беременности стать на учет в женскую консультацию. Врач проследит за развитием ребенка. Будущая мама должна знать все подробности течения беременности, родов и послеродового периода.

Помните, что нельзя во время беременности делать флюорографическое и рентгенологические исследования, проходить их надо за 3-6 месяцев до зачатия. Во время беременности муж и близкие должны помочь женщине сохранить спокойствие, избегать физических и психических нагрузок, вредных привычек.

Будущей маме следует больше гулять на свежем воздухе, рационально питаться, ограничить прием жирной и высококалорийной пищи и включить в рацион больше соков, овощей, фруктов. Ни в коем случае нельзя без назначения врача принимать лекарства. Необходимо беречь себя и по возможности избегать простудных заболеваний.

Беременная женщина должна знать, что она освобождается от ночных смен, сверхурочной работы, командировок, от работы во вредных условиях. Ей нельзя поднимать тяжести, контактировать с ядохимикатами. Всегда помните, что ум, характер, привычки будущего ребенка формируются во время беременности. С момента зачатия разговаривайте с ним, слушайте хорошую музыку, избегайте ссор. Благополучная обстановка в семье, заботливый муж, правильный образ жизни, регулярное посещение женской консультации и своевременное и полное выполнение всех рекомендаций вашего врача – залог рождения полноценного и здорового ребенка!