

Здоровье

Подготовка к беременности

Беременность - особый этап для вас и вашего мужа. Вы будете себя чувствовать спокойнее и увереннее, зная, что ожидает вас и вашего малыша в течение ближайших дней. Совершенно естественно, что ваше самочувствие во время беременности не всегда будет хорошим. Поэтому подходить к планированию беременности-это ответственный и серьёзный шаг. Итак, предгравидарная подготовка, означает подготовка супружеской пары к беременности. Прежде чем, завести ребёнка, подумайте, готовы ли вы со своим мужем к этому событию. В идеальном случае готовиться к беременности нужно по крайней мере за 3 месяца до зачатия. Будьте готовы к тому, что ваша жизнь совершенно изменится.



Во-первых, вам обоим придется отказаться от курения. Это необходимо прежде всего потому, что оно нарушает процесс оплодотворения и оказывает неблагоприятное действие на здоровье будущего малыша. Курение удваивает риск гипотрофии плода и синдрома внезапной смерти ребенка. Отказ от курения до зачатия принесёт пользу и вам и ему.

Откажитесь и от алкоголя: он чрезвычайно пагубно влияет на развитие плода, вызывая у него различные уродства, а у родившихся детей умственную отсталость. Было бы желательно, чтобы и ваш муж в это время не употреблял алкогольных напитков, потому что даже в небольших количествах они оказывают вредное действие на мужские половые клетки.

Лекарственные препараты могут нарушить процесс оплодотворения и раннее развитие плода, поэтому употребление лекарственных препаратов во время беременности и до неё лучше прекратить, но если по каким-то причинам вы не можете сделать этого, обязательно посоветуйтесь со своим врачом. В этот период не следует применять лекарственные травы, пищевые добавки и витамины(кроме фолиевой кислоты), т.к идёт закладка органов и тканей у будущего малыша, и эти вещества могут привести к нарушению этих процессов.

До беременности необходимо прекратить работу и с химическими веществами: пестицидами и с растворителями.

Прекратить работу .связанную с ионизирующим излучением, не использовать рентгенологические методики. Все перечисленные вредные факторы повышают риск врожденных пороков развития у плода.

Оральные контрацептивы рекомендовано за 3 месяца до зачатия прекратить, за это время организм очистится от синтетических гормонов. Произойдет восстановление fertильности, то есть способности организма женщины к зачатию.

Необходима иммунизация от коревой краснухи будущей маме, т.к если плод заразится в утробе матери, то может родиться с тяжёлыми физическими недостатками (порок сердца, глухота, слепота, может произойти выкидыш). Чтобы узнать иммунитет от этой инфекции, необходимо провести анализ крови и если иммунитет ослаблен, то необходимо сделать прививку. Её делают за 3 месяца до планируемой беременности.

Также необходимо обследоваться на токсоплазмоз: сдается анализ крови на иммуноглобулин-джи. При отсутствии иммунитета к этой инфекции рекомендуется использовать перчатки при работе с землей и убирая фекалии за кошками. Токсоплазмы вызывают внутриутробную гибель плода ,невынашивание.

Будущая мама должна сбалансировано питаться, всё, что вы едите, - это питание и вашего малыша. Как вы питались до

беременности, зависит развитие плода особенно в ранние периоды его жизни, когда закладываются и формируются основные системы будущего организма. Один из витаминов группы В, фолиевая кислота, предотвращает возникновение у плода дефекта нервной трубки, врожденного порока развития позвоночного столба. Всем будущим мамам советуем принимать фолиевую кислоту, ежедневно за 3 месяца до беременности и в течении первых 12 неделей после. Так же в пищу рекомендуется употреблять рыбу, овощи, фрукты, нежирное мясо, молочные продукты, яйца, хлеб, картофель и т.д. Рекомендуется в день употреблять не более 2 -х чашек кофе и не более 6-ти чашек чая. Употребление кофеина в больших количествах может привести к невынашиванию .Если есть аллергия на орехи ,например арахис, лучше отказаться от их употребления. Не стоит употреблять более 1-го раза в неделю витамина группы А ,который содержится в рыбьем жире и в говяжьей печени.

До беременности полезны регулярные физические упражнения, ходьба и плавание, начав делать их до зачатия , вы укрепите мышцы спины, живота и ног,

что благоприятно скажется на течение беременности. Умеренная физическая нагрузка улучшает здоровье, позволяет справится со стрессами. Необходимо избегать виды спорта, где есть риск травмы живота (единоборства, конный спорт).

За 3 месяца до планируемой беременности необходимо посетить врача акушера- гинеколога, провести обследования на ИПП (инфекции передающиеся половым путем),на онкоцитологическое исследование, пройти УЗИ гинекологическое и УЗИ молочных желез. Будущая мама также должна проконсультироваться у терапевта на наличие заболеваний: сахарный диабет, гипотиреоз, артериальная гипертония. Провести санацию очагов хронической инфекции, коррекцию веса.

Приняв твердое решение завести малыша, прежде всего позаботьтесь о своем здоровье-только тогда начало жизни вашего ребенка будет благополучным. Подготовившись к беременности и к родам ,вы вдвоем с мужем легко справитесь с задачей рождения здорового ребенка. Планируйте беременность и впереди вас ждет ни с чем не сравнимое восхитительное событие в вашей жизни!

**Арамильская городская больница находится по адресу:
ул. Садовая 10. График работы поликлиники с 8:00 утра до 19:00 вечера в рабочие дни.
Телефон регистратуры взрослой поликлиники: 3-13-14.
Телефон детской регистратуры: 3-09-48**

*Врач гинеколог высшей категории
Исакова Элеонора Юрьевна*