

Делайте газету вместе с нами!

Предлагайте свои темы, рассказывайте о проблемах, делитесь наблюдениями. В газете будет отражено все самое важное, актуальное, интересное.

Адрес редакции: ул. 1 Мая, 4, каб. 7
Телефон: 8-922-204-67-65
e-mail: vesti-aramil@yandex.ru



Подготовка к беременности и родам

Что надо знать родителям, чтобы у них появился здоровый малыш?

Вы собираетесь стать мамой и папой, бабушкой, бабушкой. Родить ребенка и воспитать его – трудное счастье. Для этого нужно много учиться, многое уметь, уметь слушать советы, чтобы вырастить здорового, умного, жизнерадостного и счастливого ребенка. Забота о детях, их воспитание – равное право и обязанность обоих родителей, а также бабушек и дедушек.

Еще несколько лет назад мать брала на себя всю ответственность за воспитание своего ребенка, а мужчина-отец зарабатывал средства и обеспечивал семью – кроме тех детей, родители которых были достаточно богаты, чтобы нанять няню или гувернантку. Но в настоящее время чаще всего оба родителя работают полный нормированный рабочий день.

Зачем заводить детей? Этот вопрос считается сугубо личным, неподходящим для обсуждения. Между тем, всеми парами, которым удается завести детей осознанно, а не «по случаю», руководят некие мотивы, которые заставляют их в будущем пожертвовать частью денег, свободного времени и места в доме, принять на себя ответственность за решение тех или иных проблем. Женщине придется дополнительно согласиться с определенными изменениями в ее организме, которые неизбежно возникнут во время беременности и родов, а также с риском для здоровья, и, что там греха таить, внешности. Конечно, ребенок дороже всего вышеперечисленного.

Причины для принятия решения о рождении ребенка могут быть не только «биологическими».

Вот несколько ситуаций.

- Отношения в паре не складываются. По разным причинам возникают ссоры, грозящие конфликтом и разрывом. Рождение ребенка, совместная забота о нем может послужить средством преодоления назревающего конфликта;

- Девушка любит молодого человека, а он сомневается в необходимости совместной жизни с ней. Решение о рождении ребенка принимается с целью его удержать. Девушка думает так: «Он – порядочный человек и не сможет меня бросить или развестись, если у меня будет ребенок». Ошибка в том, что инициатива, идея завести ребенка принадлежит девушке, юноша в такой ситуации не в полной мере чувствует ответственность.

- Большинство сверстников супружеской пары уже имеют детей. Чтобы не чувствовать себя «отстающими», молодые люди тоже заводят ребенка.

Первое, что необходимо сделать – это принять решение о рождении ребенка. Подготовительный этап начать с изучения литературы будущим мамам и папам. Затем необходимо узнать о своем здоровье и готовности вас стать родителями.

Обычно женщины обращаются к врачу, уже забеременев. Это слишком поздно. Самый опасный период для плода третья-восьмая неделя беременности. Многие женщины не подозревают о том, что беременны, вплоть до седьмой недели. Именно этот период является определяющим для ребенка: формируются его внутренние органы. Поэтому будущим родителям имеет смысл посетить врача еще до предполагаемого зачатия и пройти комплексное обследование у врачей на наличие острых и хронических заболеваний, социально-значимых болезней.

К сожалению, в наши дни трудно встретить абсолютно здорового человека, но организм женщины должен быть максимально подготовлен к зачатию, вынашиванию малыша и родам.

Прежде всего будущим мамам и папам необходимы консультации врачей: терапевта, гинеколога, уролога, стоматолога и, если вы наблюдаетесь у профильного специалиста, сдать необходимые анализы на гепатиты В и С, определить группу крови и резус-фактор, чтобы заранее выяснить степень риска резус-конфликта матери и плода.

В план исследования также могут входить следующие анализы: кровь на антитела к хорионическому гонадотропину, на антитела к фосфолипидам, волчаночный антикоагулянт и коагулограмма (тест на свертываемость крови). Обоим партнерам обязательно надо проверить на скрытые половые инфекции (микоплазмоз, хламидиоз, уреаплазмоз, вирус герпеса, цитомегаловирус, сифилис, гонорея и трихомониаз), сделать флюорографию, пройти скрининг на ВИЧ-инфекцию.

При необходимости назначаются исследования гормонального фона, УЗИ щитовидной железы, УЗИ органов малого таза и молочных желез, кольпоскопия и цитологическое исследование шейки матки.

Если у вас есть лишний вес, попробуйте избавиться от него, поскольку во время беременности он станет дополнительной нагрузкой на сердечно-сосудистую систему. Если вы весите слишком мало, то попробуйте немного набрать вес. Однако если вы при вашем избытке или недостатке веса чувствуете себя хорошо, то беспокоиться не о чем. Значит, это ваша «норма».

Если вы курите, знаете: это может повлиять на процесс вынашивания и на здоровье вашего будущего ребенка, поскольку курение вызывает задержку умственного и физического развития у будущих детей.

Обоим партнерам необходимо отказаться от вредных привычек. Употребление алкоголя во время беременности приводит к врожденным патологиям, снижает умственные способности ребенка, повышает риск выкидыша.

Чтобы у мужчины созрели здоровые сперматозоиды, достаточно три месяца воздерживаться от курения, алкоголя, посещения бани или сауны (желательно не использовать слишком горячий душ).

За три-четыре месяца начните прием поливитаминов. Лучше всего подойдут специальные витаминно-минеральные препараты для беременных и кормящих женщин. Помимо этого можно попить травяные сборы для укрепления иммунитета.

Постарайтесь вести здоровый образ жизни. Делайте зарядку по утрам (особенно важно укреплять мышцы брюшного пресса и спины), больше гуляйте на свежем воздухе, в питании упор делайте на фрукты и овощи. Так же избегайте стрессов и депрессивных состояний. Необходим настрой на беременность. Желательно, чтобы он был обоюдным. Почувствуйте своего ребенка так, словно он уже есть в вашей семье. Думайте о том, какой будет Ваша жизнь с ребенком. Единение душ, создание семьи на тонком плане происходит задолго до физического зачатия.

Даже если вы еще не замужем, сильное желание стать матерью поможет вам встретить своего супруга и уладить все бытовые вопросы в семье.

И самое главное, начните вместе с будущим папой морально готовиться к этому великому событию. Ведь от психологической готовности женщины и мужчины, которые хотят стать родителями, зависит очень многое. И эта сторона не менее важна, чем здоровье.

Стрессы, переработки, тяжелый физический труд, долгое стояние на ногах – всё это может сказаться на беременности и способности к зачатию. Вы с мужем должны обсудить, насколько вы готовы стать родителями, и уладить все проблемы заранее. Хорошее самочувствие перед зачатием поможет вам справиться

со стрессами беременности и родов. Некоторые вещества, с которыми вам приходится иметь дело на работе, могут либо затруднить зачатие, либо повредить плоду. Расскажите врачу про свою работу, и он подскажет вам, как уберечься от возможного вреда.

Очень важно нормализовать сон. Сон необходим человеку для восстановления сил, отдыха. Именно во время сна активизируются биохимические процессы восстановления и накопления растроченных энергетических ресурсов, синтез целого ряда гормонов и других биологически активных веществ.

Здоровый образ жизни связывают с обязательными физическими нагрузками. Действительно, дозированные аэробные (обогащающие ткани кислородом) нагрузки полезны для здоровья: они повышают стрессоустойчивость организма, улучшают кровообращение, дыхание, насыщенность кислородом, что благоприятно для зачатия ребенка. К таким нагрузкам относятся ходьба пешком (в том числе, по беговой дорожке), плавание, велосипед, лыжи, коньки. Однако у женщин чрезмерно интенсивные физические нагрузки, напротив, могут привести к осложнениям во время беременности.

Рациональное питание будущих родителей – основа, на которой зиждется не только их собственное здоровье, но и здоровье их детей. Пищевой рацион будущих родителей должен включать как обязательные составные питания: белки, жиры, углеводы, сбалансированные по соотношению и обладающие необходимой энергетической ценностью, – так и витамины и минеральные вещества.

При выявлении заболеваний – обязательно пройдите необходимый курс лечения, назначенный врачами.

Рожайте ребенка не для себя – для него самого. Любите его без требований. Принимайте его, каким бы ни пришел он в вашу жизнь. Настройтесь на любовь и счастье родительства – и на фоне этого счастья рядовые проблемы, обычные трудности и заведомое напряжение сил не будут казаться ужасными, непреодолимыми и бесконечными, они будут просто обыденностью.

Радис ТИМИРОВ,
главный врач
Арамилской
городской больницы

График работы поликлиники с 8.00 до 19.00 в рабочие дни. Телефон регистратуры взрослой поликлиники: 3-13-14, 3-09-90, детская регистратура: 3-09-48, 3-14-18