

Что ещё важно при планировании беременности?

Обоим супругам необходимо сдать анализы на хламидиоз, кандидоз, микоплазмоз, уреоплазмоз и гонорею. Эти заболевания, передающиеся половым путем, могут находиться в организме в скрытой форме. В случае выявления положительных результатов, заболевания обязательно пролечивают.

До наступления беременности обоим супругам рекомендуется пройти флюорографию. Если пара старше 35 лет, или в роду у кого-либо из будущих родителей были генетические наследственные заболевания, терапевт или гинеколог направит на консультацию к генетику.

Будущим родителям врач назначит витамины: фолиевую кислоту (витамин В9), аскорбиновую кислоту (витамин С), витамин Е.

Фолиевая кислота – один из важных препаратов. Мужчинам витамин В9 помогает значительно улучшить качество спермы. Применение фолиевой кислоты снижает процент неполноценных сперматозоидов, и шанс зачать здорового ребенка увеличивается.

Для женского организма витамин В9 еще более необходим. Дефицит фолиевой кислоты может привести к задержке умственного развития будущего ребенка, образованию заячьей губы, дефекту нервной трубки и другим аномалиям, а также спровоцировать самопроизвольный аборт, отслойку плаценты или привести к замершей беременности. Этот витамин содержится в зеленых овощах, зелени, бананах, апельсиновом соке, печени, курином мясе.

Витамин С – способствует снижению воспалительных очагов в организме, уничтожает бактерии, нейтрализует токсины, укрепляет иммунитет и соединительные ткани.



Витамин Е – способствует восстановлению менструального цикла, помогает в формировании сперматозоидов у мужчин и яйцеклеток у женщин. Помимо этого, витамин Е повышает физическую выносливость, принимает активное участие в обменных процессах.

Пусть в вашей семье рождаются здоровые дети!



Министерство здравоохранения
Удмуртской Республики

Планирование беременности



Памятка разработана БУЗ УР
«Республиканский центр медицинской профилактики
МЗ УР» при участии Филиала «Удмуртский»
АО «Страховая группа «Спасские ворота-М»



ПЛАНИРУЕТЕ БЕРЕМЕННОСТЬ?

Все больше молодых пар начинают задумываться о рождении малыша не по факту наступления беременности, а заранее, за несколько месяцев до момента зачатия.

Появление в семье ребенка – шаг очень ответственный. К нему необходимо подготовиться.

С чего начать?

Планирование беременности необходимо начать с посещения врача-гинеколога, который на приеме обследует женщину и даст рекомендации по дальнейшему плану действий. Даже по результатам первого осмотра и беседе с будущей мамой, врач может сделать выводы о том, имеются ли у женщины противопоказания к беременности.



Какие исследования и консультации специалистов предстоит пройти будущей маме?

Список анализов может изменяться в зависимости от состояния здоровья. Ниже приведены наиболее значимые:

- анализ крови, в том числе биохимический. Если неизвестна группа крови будущих родителей, необходимо сдать кровь обоим супругам, чтобы сопоставить совместимость их резус-фактора;
- общий анализ мочи;
- анализ крови на сахар и на свертываемость;
- анализ крови на наличие сифилиса, ВИЧ, на антитела к цитомегаловирусу, герпесу, токсоплазме, вирусам гепатита С и В.

Необходимо посетить кабинеты окулиста, где врач проверит зрение и сетчатку глаз, стоматолога, чтобы вылечить все зубы, и терапевта, который обследует на наличие хронических заболеваний.

Если будущая мама не болела краснухой, которая может привести к развитию тяжелых пороков плода, и в ее крови отсутствуют антитела к этому заболеванию, то врач порекомендует сделать прививку не позднее трех месяцев до наступления беременности.

За три месяца до зачатия необходимо отказаться от противозачаточных таблеток или извлечь внутриматочную спираль и пользоваться презервативами, чтобы дать организму время на восстановление.



Нужно ли готовиться к беременности будущему отцу?

Здоровье будущего ребенка зависит не только от состояния организма женщины, но также от здоровья мужчины. Планирование беременности супруги должно начинаться для будущего папы с отказа от курения и любого алкоголя, в том числе пива. Токсины алкоголя и никотин оказывают негативное влияние на качество спермы. На полное обновление семенной жидкости уходит два-три месяца.



БУДУЩЕМУ ПАПЕ СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ:

- сидячего образа жизни, чтобы избежать застоя крови в области таза;
- длительного перегрева яичек и ношения тесного белья;
- изнуряющих физических нагрузок;
- работы с ноутбуком на коленях;
- ношение мобильного телефона в передних карманах брюк;
- приема антибиотиков и прочих сильнодействующих лекарств.

В период планирования необходимо беречься от простуды, укреплять иммунитет, пролечить хронические воспалительные заболевания, которые также являются очагом инфекций.