

Как подготовиться к беременности?

Если Вы планируете рождение ребенка, хотелось бы прежде всего пожелать удачи... Но одной лишь удачей в таком тонком вопросе никак не ограничиться. Поэтому попробуем подстелить вам соломки. Итак, невредные советы...

К зачатию ребенка, если только есть такая возможность, лучше подготовиться основательно.

За полгода прекратить прием оральных контрацептивов, а тем, у кого стоит спираль, придется ее вынуть хотя бы месяца за три-четыре.

Необходимо пройти проверку у гинеколога на наличие проблем со здоровьем. Тем, у кого были какие-либо специфические сложности – эрозии, выкидыши, замершие беременности, аборт и т.д. – лучше пройти УЗИ. Чтобы не было неприятных сюрпризов и/или напрасных ожиданий.

Если есть инфекции, лучше, эффективнее и безопаснее вылечить их ДО того, а не в процессе (и это касается обоих родителей).

Специалисты советуют перед беременностью также позаботиться и о физической форме – привести мышцы в тонус и стабилизировать свой вес. Как это делается? Нормализуется питание. Если финансы позволяют, следует включить в рацион морепродукты, фрукты, овощи, соки, икру и прочие полезности. При таком рационе, особенно если первый триместр беременности – наиболее ответственный период, когда решается вопрос о правильной закладке всех органов и систем маленького организма – приходится на пик естественной витаминизации (лето-осень), особой нужды в приеме поливитаминных комплексов не возникает. Хотя специалисты советуют минимум за месяц (а лучше за 3) начать прием фолиевой кислоты – она ответственна за исключение патологий развития нервной системы будущего малыша. Однако если начало беременности приходится на зиму-весну, бедный витаминами период, витамины все-таки советуют начинать принимать за пару месяцев до зачатия, ведь в таких условиях на большей части нашей страны невозможно свой рацион спланировать идеально.

Как подготовиться к беременности

Автор: admin

14.01.2013 19:03 -

Что касается вредных привычек, то, как бы вам ни было сложно, но придется отвыкать. Тем, кто курит, придется бросить привычное занятие хотя бы месяца за 3-4 ДО ТОГО (а не тогда, когда уже животик растет). Согласно последним исследованиям, курение вызывает генетические сбои, причем аномалии выявляются не всегда сразу, некоторые передаются и через поколение. Есть от чего включить силу воли, правда?

Есть и еще нюанс – визит к стоматологу. Если его не совершить вовремя – можно получить огромную проблему на пару лет вперед. Дело в том, что лечить-то зубки во время беременности можно, а вот если лечить уже нечего и нужно удалять – с последующим протезированием, начинаются сюрпрайзы: в первом триместре нельзя, в последнем – нельзя (не показана анестезия), а во втором если момент упустите – будете ходить без зубов еще с годик – до окончания грудного кормления. В повседневке может быть и незаметно, но если очень весело смеяться, под определенным углом та-акая улыбочка получается иногда... То есть посещение стоматолога – это обязательно, всем советую. Опять же, кариес – входные ворота для инфекций... Так что эстетика – тоже важно, но в первую очередь это необходимо именно для здоровья. Современные достижения стоматологии таковы, что это уже не больно, а даже скорее приятно – поэтому не бойтесь, постарайтесь для вас двоих.

Нередки у жительниц современного мегаполиса и проблемы со зрением. Хочется сразу отметить, что показанием к кесареву сечению является не столько миопия (близорукость), сколько состояние сетчатки (докторов интересует в первую очередь получение уверенности, что при родовых усилиях она не начнет отслаиваться).

Все это занимает время, поэтому лучше такие обследования (т.е. у профильных специалистов по показаниям) проводить на стадии планирования, а не с пузиком.

Пузико лучше не по поликлиникам выгуливать, а по паркам.

Внимательно нужно следить и за состоянием почек, особенно тем, у кого уже были с этим проблемы

А еще важно – мужа кормить витаминками. И – НЕТ алкоголю! Как минимум на 3 месяца ДО того как, причем включая пиво. Ничто так не подрывает жизнеспособность

Как подготовиться к беременности

Автор: admin

14.01.2013 19:03 -

сперматозоидов, как этот любимый мужчинами напиток...

И практически главный момент – постарайтесь найти себе хорошего гинеколога, который будет вести беременность. Если в ЖК не повезло – а такое бывает чаще, чем хотелось бы – лучше не поленился и справки навести заранее у знакомых, иначе будете мучиться от общения с нетактичным и/или некомпетентным человеком. А будущие мамы ведь такие чувствительные...

А самое главное – не заикливаться на процессе детопроизводства. Потому что слишком усердное думание на этот счет напрочь блокирует зачатую детородные функции.

Нет смысла заниматься сексом по несколько раз в сутки (это замечательно в смысле ощущений... но это уменьшает вероятность зачатия, поскольку полноценной по составу и качеству спермы является лишь 1 эякуляция в 3-4 дня).

Нет смысла выискивать у себя признаки беременности уже через пару дней после часа Х.

Нет смысла накручивать себя на предмет «получится-не получится» и читать многочисленные страшилки на родительских сайтах.

Нет смысла массированно закупать тесты на овуляцию и беременность – все, что есть в аптеке....

Помните – ваш организм индивидуален, а природа мудра, и все у вас получится.

Удачи!

Автор - **Наталья Проценко**

[Источник](#)