Автор: admin
16.08.2013 19:30 -

Как правильно подготовиться к беременности?

Многие современные женщины с ранней молодости начинают серьезно относиться к планированию семьи. Но до сих пор еще многие не знают, что к планированию относится не только подбор и применение контрацептивов для исключения возможности нежелательной беременности, но и правильная подготовка к наступлению желанной.

Достаточно ли просто перестать предохраняться для того, чтобы беременность была запланированной? Ответ специалистов - нет, не достаточно. Ведь мы живем в таком мире, где практически не осталось здоровых людей, где на здоровье физическое и психологическое влияет множество вредных факторов, а ведь мы хотим здорового ребенка, и для этого нужно начать готовиться к беременности еще за несколько месяцев до зачатия.

Какие меры нужно предпринять, чтобы обеспечить здоровье будущего малыша и матери в период беременности и после родов? Эти меры можно условно разделить на две категории - медицинские и образ жизни. Вот перечень медицинских обследований, которые женщине желательно пройти до наступления беременности.

1) Посещение терапевта, который назначит вам необходимые анализы для получения информации об общем состоянии здоровья (анализ мочи, крови из пальца и т.д.)

2) Посещение стоматолога - нужно вылечить все больные зубы, т.к. они являются источником инфекций, которые могут нарушить нормальное течение беременности.

3) TORCH-комплекс (наличие антител в крови к краснухе, токсоплазме, герпесу, цитомегаловирусу (ЦМВ), хламидиям). Наличие антител IgM показывает иммунитет к этим инфекциям, вы можете спокойно планировать беременность. Наличие IgM означает острую стадию заболевания, отложите мысль о ребенке до выздоровления. Если к краснухе нет антител IgM, необходимо сделать прививку и после нее предохраняться еще 3 месяца.

4) Анализы на скрытые инфекции: мазок, метод ПЦР. Скрытые инфекции называют так

потому, что они могут никак себя не проявлять, но во время беременности отрицательно повлиять на организм ребенка.

5) УЗИ органов малого таза. Позволяет исключить миому матки, полип зндометрия, другие заболевания.

6) Если у вас нерегулярный менструальный цикл, болезненные, обильные или, напротив, скудные месячные, жирная кожа, избыточное оволосение, есть излишек или, наоборот, явный недостаток массы тела, то врач может вам назначить анализ крови на гормоны.

7) Исследование крови на группу и резус-фактор. Если у вас резус-фактор отрицательный, а мужчины положительный, то это может грозить резус-конфликтом. В таком случае нужно сдать анализы на антитела к резус-фактору. Если такие антитела отсутствуют, то вы можете беременеть, но при этом вам нужно будет регулярно сдавать этот анализ. При обнаружении антител либо после рождения ребенка вводится антирезус-гамма-глобулин для предотвращения осложнений во время следующих беременностей.

8) Иммунологическое обследование позволяет определить имунный статус. Анализ этот очень полезный, но необязательный.

9) Посещение генетика. Врач-генетик оценивает риск рождения ребенка с наследственной патологией и определяет тактику по предупреждению его появления на свет.

Обязательно ли проходить все эти обследования? Конечно же нет, тем более что некоторые из них делаются по показаниям. Но чем больше вы узнаете о своем организме, тем легче вам будет подготовиться к беременности и тем спокойнее вы будете, узнав о том, что ждете ребенка - ведь еще до беременности ваш организм был приведен в порядок!

И, конечно же, помимо медицинского обследования и, возможно, лечения, параллельно

нужно приводить образ жизни "к идеалу". Причем делать это не только будущей матери, но и отцу и даже другим членам семьи - тем, кто проживает вместе с вами. Пока вы проходите все обследования, нужно перестать курить (если раньше у вас не было такой привычки, то это вдвойне хорошо), принимать алкоголь. Займитесь физкультурой - укрепляйте организм. Начните принимать мультивитаминные комплексы для планирующих. Особенно важно поступление в организм фолиевой кислоты - как для женщины, так и для мужчины.

Слишком много всего? Но ведь вы это делаете для себя, для здоровья своей семьи, готовитесь стать мамой здорового малыша! А разве может быть что-то важнее? Вам не придется наверстывать упущенное во время беременности, волноваться из-за выявленных заболеваний, лечение которых можно проводить только в определенный период беременности и под особым контролем, - ваша беременность пройдет легче благодаря проведенной к ней подготовке. Здоровья вам и вашему малышу!

Автор - **Анна Лубкова**
Источник