Автор: admin
03.04.2011 22:57 - Обновлено 04.11.2014 11:18

Шаг первый. Обсудите свои планы с супругом.

Фраза: "Дорогой, мне так хочется, чтобы нас было трое", срабатывает не всегда. Супруг может решить, что вы хотите разнообразить свою сексуальную жизнь. Говорить необходимо четко и ясно - хочу зачать ребенка. Если муж изначально не настроен на такие перемены в жизни, желательно его к такому разговору подготовить.

К примеру, повздыхать, рассказывая о беременной подруге, или купить журнал "Мой ребенок" и оставить его на видном месте.

Шаг второй. После принятия совместного решения самое время позаботиться о собственном здоровье.

Сначала стоит сходить к врачу-гинекологу. Хороший специалист пролистает вашу медицинскую карту, выяснит все о предыдущих беременностях, абортах и методах контрацепции. Его может интересовать ваш образ жизни, перенесенные и имеющиеся болезни.

При необходимости он отправит Вас на дополнительные обследования или к другим специалистам: к примеру, если вы собираетесь совместить беременность с аллергией, вам следует посетить аллерголога.

Женщинам, готовящимся зачать ребенка, в клиниках делают общий анализ крови (важны показатели гемоглобина, количества эритроцитов, лейкоцитов и др.), биохимический анализ крови, общий анализ мочи, мазки и исследование крови на половые инфекции: многие из них оказывают негативное воздействие на плод. Для уточнения состояния внутренних половых органов проводят ультразвуковое исследование (УЗИ).

Затем необходимо посещение терапевта, который сможет выявить и вылечить хронические заболевания (сердечно-сосудистой системы, болезней почек, сахарного диабета, заболеваний щитовидной железы, анемии, тонзилита, дисбактериоза, иммунодефицитных состояний и т.д.). Хронические заболевания могут сильно осложнить ход беременности, поэтому очень важна их диагностика и лечение еще до

зачатия.

Если в вашем роду присутствовали наследственные заболевания (болезнь Дауна, миодистрофии, болезнь Альцгеймера, хоррея Гентингтона и др.), либо в семье были случаи мертворождения или выкидыши, вам необходима консультация специалиста-генетика. Он сможет провести специальные исследования для выявления генетических отклонений, дать прогноз рождения здорового ребенка. Часто при наступлении беременности проводится дородовая (пренатальная) диагностика наследственных заболеваний.

Шаг третий. Если все оказалось в порядке, можно начинать подготовку к зачатию.

Будущей матери:
1. не пить никаких лекарств, не посоветовавшись с врачом-гинекологом;
2. не курить;
3. не пить алкогольных напитков;
4. не пить чай и кофе, перейти на полезные травяные чаи и фрукты-овощи;
5. не болеть;
6. не принимать горячих ванн, не ходить в бани и сауны;
7. за три месяца до предполагаемого зачатия необходимо начать принимать витамины с фолиевой кислотой;
8. выбросить из головы все диеты.

Будущему отцу:
1. не болеть, особенно нежелательно повышение температуры;
2. не ходить в баню и сауну

3. не пить, не курить, не глотать таблеток;
4. не бегать марафоны;
5. не заниматься экстремальными и травматичными видами спорта;
6. не носить тесные синтетические трусы.

Шаг четвертый. Теперь можно приступать собственно к зачатию.

Статистика говорит, что здоровой паре, которая занимается сексом 2-3 раза в неделю без контрацептивов, для зачатия необходимо от полугода до года. Так что не стоит переживать, если с первого раза у вас ничего не вышло. Это может быть связано с недавним приемом гормональных противозачаточных таблеток, стрессами, переменой образа жизни и многими другими причинами.

Если причина более серьезная и связана с вашим здоровьем - все равно не надо отчаиваться. Помните, что в современных клиниках по лечению бесплодия

преодолевают многие случаи как женского, так и мужского бесплодия.