Автор: admin
07.08.2011 02:15 -

Каждый разумный человек стремится к созданию полноценной семьи и рождению здоровых детей, для чего существует целый ряд подготовительных мероприятий.

Любой женщине, в первую очередь, следует обратиться к гинекологу. Врачу необходимо обследовать будущую мать, узнать о ее прошлом, предшествующих **беременностях** или абортах (если таковые были), о методах контрацепции, имеющихся болезнях и образе жизни.

Обследование у гинеколога не единственное, что нужно сделать. Многие имеющиеся заболевания, тем более хронические, могут отрицательно подействовать на здоровье будущего ребенка. Потому, перед зачатием, следует пройти целый ряд врачей. В первую очередь следует обратиться к терапевту, для выявления основных болячек.

Далее ЛОР врача, стоматолога, если есть подозрения на аллергию, то и аллерголога.

Кроме врачей специалистов, большое значение имеет сдача анализов, общий и биохимический анализы крови и анализ мочи. Сдавать кровь следует обоим родителям, тем более на резус – фактор, что необходимо для предупреждения и отслеживания возможных патологий.

Каждый ребенок наследует по половине хромосом от каждого родителя, их набор уникален для каждого человека. Абсолютно здоровая пара может носить в себе хромосомные перестройки, при наследовании ребенком такой перестройки, возможно появление дисбаланса. Для предупреждения подобных случаев имеет смысл пройти обследование на определение хромосомного набора.

Образ жизни

Для благоприятного протекания беременности, женщине необходимо быть в хорошей форме, ведь только здоровая мать сможет выносить и родить здорового ребенка. Если есть необходимость сбросить вес, то следует это делать до зачатия - беременность не время для диет.

Отказ от вредных привычек, а так же постоянные занятия спортом, с постепенным увеличением нагрузок, укрепит и сделает более выносливым женский организм, что значительно облегчит протекание беременности.

Алкоголь препятствует нормальному развитию плода и неблагоприятно воздействует на половые клетки. Его применение необходимо прекратить, как минимум за три месяца до зачатия.

Курение увеличивает риск выкидыша. Никотин неблагоприятно воздействует на развитие ребенка. Возможна задержка развития и роста плода, нарушение различных функций организма и головного мозга.

Курение при **беременности**, может нанести вред и здоровью самой матери.

Не стоит забывать, что сигаретный дым способен навредить и некурящей женщине.

Употребление наркотиков при беременности, как догадается любой, несет непоправимые последствия, вплоть до летального исхода. Вот только малая доля возможных осложнений: инфаркт, аритмия, судороги, разрыв головного мозга, выкидыш и преждевременные роды.

После консультации с врачом, следует строго следить за приемом назначенных лекарств. Женский организм не должен переносить чрезмерных нагрузок, потому стоит забыть о горячих ваннах, саунах и банях. Потребление кофе и чая должны быть снижены до минимума или прекращены вообще, полезны будут соки и травяной чай.

Еще до зачатия, примерно за три месяца, полезным будет начать прием витаминов с фолиевой кислотой, а так же употребление пищи содержащей ее (картофель, морковь, орехи, свежая зелень, бобовые, капуста). Фолевая кислота так же полезна для профилактики многих враждебных заболеваний.

Автор: admin
07.08.2011 02:15 -

Мужчинам, при планировании беременности, так же стоит поберечь свое здоровье. Как и женщинам, не стоит перенапрягать свой организм. Стоит оградить себя от чрезмерных физических нагрузок и возможных заболеваний, прекратить посещать бани и сауны, не стоит носить тесное и синтетическое белье.