

Шаг первый

Для начала необходимо обсудить свои планы с супругом. Фраза: "Милый, мне бы так хотелось, чтобы нас было трое...", не всегда срабатывает. Муж может решить, что вы хотите разнообразить свою сексуальную жизнь.

Говорить нужно четко и ясно - мол, очень хочу ребенка. Если супруг изначально не настроен на эти серьезные перемены в вашей жизни, очень желательно его к этому разговору подготовить. К примеру, повздыхать, рассказывая о своей беременной подруге, либо купить журнал "Мой ребенок" и оставить его на самом видном месте.

Шаг второй

После принятия совместного решения самое время разобраться с собственным здоровьем. Сперва нужно сходить к врачу-гинекологу. Хороший специалист, перелистав вашу медицинскую карту, сможет выяснить все об абортах, предыдущих беременностях, и методах контрацепции. Его также может заинтересовать ваш образ жизни, имеющиеся и перенесенные болезни.

При необходимости он может назначить дополнительные обследования либо направит вас к другим специалистам: к примеру, если вы хотите совместить запланированную беременность с аллергией, вам следует сходить к аллергологу.

Всем женщинам, планирующим зачатие ребенка, необходимо сделать общий анализ мочи, общий анализ крови, биохимический анализ крови, а также мазки и исследование крови на половые инфекции. Для уточнения состояния внутренних половых органов нужно провести ультразвуковое исследование (УЗИ).

Затем врачи рекомендуют посещение терапевта, задача которого - выявить и вылечить хронические заболевания. Их наличие может сильно осложнить течение беременности, поэтому очень важна их диагностика и лечение еще до зачатия ребенка. Также для выявления очагов хронической инфекции необходим осмотр ЛОР-врача и посещение стоматолога.

В случае, если в вашем роду были наследственные заболевания либо в семье были случаи мертворождения или выкидыши, необходима консультация генетика. Генетик поможет выявить генетические отклонения и дать прогноз рождения здорового ребенка.

Шаг третий

После всех консультаций и обследований можно начать подготовку к зачатию.

Женщинам

- не пить лекарства, не проконсультировавшись с гинекологом;
- отказаться от курения;
- не употреблять алкоголь (больше 100 мл вина в день);
- отказаться от чая и кофе (больше двух чашек в день) и перейти на травяные чаи и фрукты-овощи;

Планирование беременности: основные шаги

Автор: admin

07.08.2011 21:01 - Обновлено 04.11.2014 12:15

- не допускать болезни;
- исключить горячие ванны, бани и сауны;
- за 3 месяца до планируемого зачатия начать принимать витамины с фолиевой кислотой;
- исключить все диеты (однако, если вы планируете пол ребенка, вам, возможно, поможет именно диета.)

Мужчинам:

- не болеть;
- исключить бани и сауны;
- не пить, не курить;
- не бегать марафоны (больше 37 км в неделю пробегать не рекомендуется);
- не заниматься экстремальными видами спорта;
- отказаться от тесных синтетических трусов.

Шаг четвертый

А вот теперь можно перестать предохраняться и приступить собственно к зачатию ребенка.

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

Если причины более серьезны и связаны со здоровьем - все равно не отчаивайтесь. Помните, что современная репродуктивная медицина излечивает большинство случаев бесплодия. И, кроме того, можно взять на вооружение методы искусственного оплодотворения.