Оно поможет выявить все имеющиеся у них проблемы, а также скрытые инфекции, которые могут отрицательно отразиться на здоровье будущего ребенка.

Следует помнить, что чем старше мама, тем выше риск различных генетических отклонений у малыша, поэтому женщине перед планируемым зачатием желательно обсудить со своим гинекологом необходимость консультации у генетика. На Западе многие супружеские пары проходят генетическое обследование в любом случае, независимо от возраста, это помогает свести к минимуму риск генетических патологий плода.

И, конечно же, как минимум за год до планируемого зачатия нужно отказаться от вредных привычек и постараться вести здоровый образ жизни, почаще бывать на свежем воздухе, наладить правильное питание, позаботиться о дополнительном приеме витаминов. Очень важную роль в поддержании репродуктивного здоровья, особенно женщины, играет рациональный распорядок дня: не стоит нервничать по пустякам и лишать себя полноценного ночного сна.