Автор: admin
15.10.2011 03:31 -

Психологоги и врачи наперебой твердят, что лучше всего, если семейная пара как следует подготовится к зачатию. Ведь, когда беременность спланирована заранее, есть возможность избежать многих неожиданностей и неприятностей – по словам врачей, большинство осложнений можно предотвратить ещё во время беременности. И кстати, готовиться к появлению нового человечка нужно также и мужчине, поскольку половину генетической информации малыш получает именно от отца.

Итак, предлагаем вам прислушаться к советам сециалистов по поводу того, как правильно спланировать беременность?

Врачи рекомендуют примерно за 3 месяйца до предполагаемого зачатия:

1. Почитать и помечтать

Каким вы видите своего ребёнка? Смелым, добрым, благородным или творческим? Каким образом будете наказывать малыша, куда его поведёте?

Как изменится семейный порядок и традиции после рождения первенца?

Почитайте специальную литературу (можете скачать её в Интернете) по уходу за детьми. Посетите специальные форумы для молодых мам, которые делятся советами и полезными ссылками. Психологически подготовьте себя к тому, что от начала зачатия ваша жизнь несколько изменится – теперь вы в ответе ещё за одну жизнь.

2. Пройдите медицинский осмотр

Сделайте это даже несмотря на то, что вы уверены в том, что полностью здоровы. Ведь некоторые болезни легче предупредить, чем лечить. Например, лучше заранее выявить

отсутствие иммунитета к краснухе, сделав всего лишь одну прививку.

В любом случае, правильный совет вам даст только лечащий врач.

3. Прекратите приём контрацептивов

Это необходимо сделать хотя бы за 3 месяца до наступления желаемой беременности. Однако, если вы забеременеете раньше – не пугайтесь. Современные противозачаточные таблетки не влияют на ход беременности и здоровье будущего малыша.

Также рекомендуется повременить с зачатием 2-3 месяца до установления нормального цикла, если вы использовали внутриматочную спираль.

4. Принимайте фолиевую кислоту

Причём не менее 400 микрограмм в день до беременности и первые 3 месяца, когда вы находитесь «в положении». Именно это позволяет снизить вероятность возникновения у ребёнка различного рода пороков.

5. Обеспечьте уход за телом

Регулярно гуляйте на свежем воздухе, высыпайтесь и старайтесь не нервничать. Возьмите за правило 2-3 раза в неделю использовать питательный или увлажняющий лосьон для тела.

6. Избавьтесь от вредных привычек

Алкоголь и курение часто становятся серьёзными барьерами на пути к достижению беременности, а также могут вредно отразиться на здоровье новорожденного. Также старайтесь лишний раз не принимать лекарственные препараты. Помните, теперь всё, что вы пьёте и едите отражается не только на вашем здоровье, но и на здоровье вашего ребёнка.

7. Питайтесь сбалансировано

Постарайтесь, чтобы в вашем меню присутствовали продукты всех пищевых категорий. Особенное внимание уделяйте овощам, фруктам, орехам, молочным и зерновым продуктам. Недоедание, резкая потеря веса и строгие диеты могут пагубно сказаться на овуляции, так же, как и переедание.

Поэтому, соблюдайте меру.

Не злоупотребляйте кофеином, который содержится в коле и кофе. Перейдите на зелёный чай, который не только содержит меньшую долю кофеина, но и действует, как антиоксидант.

Специалисты советуют употреблять в пищу меньше сои, поскольку в ней содержатся вещества, препятствующие зачатию. Не злоупотребляйте печенью. Лучше ешьте капусту (обычную, цветную, брюссельскую, брокколи), рыбу, яйца, сырые орехи и семечки.
По возможности употребляйте продукты без консервантов и добавок. Откажитесь от полуфабрикатов! Теперь для вас – только экологически чистые продукты.

Также способствовать быстрому зачатию будет приём следующих витаминов:
-витамин С;
-витамин В-12;
-цинк;
-железо;
-йод;
-витамин А;
-витамин Е и т.д.

Итак, соблюдая эти несложные правила, вы можете быть уверены в том, что ваш малыш родится сильным, крепким и здоровым. Удачи вам!