

## Готовы ли Вы к планированию беременности?

Жизнь современной женщины обязывает успевать везде и всюду: учёба, работа, карьера... Мысли о ребёнке в подобной гонке за успехом и реализацией, как правило, отходят на дальний план. Если же к этому добавить ещё один факт: иногда женщинам по причине полной занятости просто некогда заниматься личной жизнью, выбрать достойного претендента на руку и сердце, потенциального отца для своего будущего чада, то планирование и рождение ребёнка затягивается ещё на неопределённый срок.

Тем не менее дети всё же могут появляться на свет независимо от нашего желания, рано или поздно, до, после или вообще вне брака. Кто-то из родителей подходит к этому вопросу более ответственно, другие пускают всё на самотёк. У кого-то беременность протекает легче, кому-то доставляет немало проблем. Но в любом случае беременность - это серьёзное испытание для женского организма. Благополучный исход и здоровье будущего младенца зависит от физического и психического состояния женщины до зачатия и в процессе вынашивания. Этот сложный, неповторимый и удивительный этап жизни будущей матери требует от неё осознанности, ответственности и, соответственно, готовности отказаться от многих привычных соблазнов.

Подготовка к беременности важна в первую очередь потому, что в настоящее время далеко не каждая из нас может похвастаться безупречным здоровьем. По словам специалистов, в последние годы от 35-ти до 65-ти процентов новорожденных появляются на свет нездоровыми или имеют отклонения в развитии. 10-20 % пар бесплодны, а у трети из них лечение оказывается безрезультатным. Зная о каких-то недугах, наследственных или приобретённых заболеваниях, легче подстраховаться и обезопасить себя заранее, чем рисковать во время вынашивания малыша.

Образ жизни, питание, условия работы, отдыха и т.д. - всё это во время беременности требует пересмотра. Прежде всего это касается **вредных привычек**...

Всем известно, что **курение** приводит к раку лёгких, болезням сердца и многим другим серьёзным заболеваниям. Для беременной женщины оно опасно вдвойне. Угарный газ, который образуется во время курения, уменьшает концентрацию кислорода в организме. Плод в этом случае испытывает гипоксию (нехватку кислорода), а в его кровоток попадает никотин. У курящих женщин часто рождаются маловесные дети, случаются преждевременные роды, выкидыши, нарушается функционирование плаценты вплоть до

её отслойки.

Оптимальный вариант для женщины - бросить курить за год-полгода до зачатия. Именно такой срок нужен для того, чтобы организм полностью восстановился от вредного влияния никотина. Мужчине достаточно отказаться от курения за 3 месяца до предполагаемого зачатия.

Отказаться от **алкоголя** обоим родителям лучше всего не позднее 3-х месяцев до зачатия. Хотя натуральное красное вино в разумных количествах употреблять не возбраняется. Особенно опасен алкоголь между 14-м и 55-м днём после зачатия, так как именно в этот период между плодом и организмом матери устанавливается прочная связь.

Неумеренное употребление алкогольных напитков беременной женщиной приводит к развитию врождённого алкогольного синдрома плода, грубым порокам его развития, замедленному росту и в дальнейшем - к задержке умственного развития. Замечу, что до сих пор не установлена точная доза алкоголя, безопасная для будущего ребёнка. В первом триместре беременности, когда происходит органогенез - закладка органов и систем организма малыша, приём алкоголя стоит вообще исключить. На более поздних сроках специалисты советуют ограничивать приём алкогольных напитков до одного-двух раз в неделю.

Ещё большую опасность для нормального протекания беременности оказывают **наркотики**

Описывать все последствия, которые возможны в результате их употребления, думаю, не стоит. У тех, кто действительно хочет ребёнка, ждет его появления на свет и мечтает стать для своего малыша самыми лучшими родителями, ежедневно даря ему любовь, заботу и ласку, не возникнет даже и мысли попробовать нечто подобное...

Если Вас одолевают сомнения, готовы ли Вы к пополнению семейства, то ответьте честно на вопрос: **в чём именно заключается Ваше желание иметь ребёнка...**

- Хочу, так как потом может быть поздно
- Хочу, чтобы семья стала крепче
- Хочу, так как у всех подруг уже есть дети
- Хочу, так как на работе однообразие, скука и отсутствие перспектив
- Хочу, чтобы избавиться от одиночества...

## Готовы ли Вы к планированию беременности

Автор: admin

10.11.2011 11:18 - Обновлено 04.11.2014 11:31

---

Этот список можно продолжать бесконечно. Главное, друзья, чтобы при любых вариантах ответов доминирующим был один: хочу, потому что готова как физически, так и морально **СТАТЬ МАМОЙ!** Если он имеется - вперед!!!

Всем желаю удачи в любых начинаниях, веры в свои силы, крепкого здоровья и исполнения всех желаний. Будьте, друзья, успешными, и пусть появление на свет малыша будет для Вас великой радостью и счастьем!

Автор - **Виктория Бобылева**

[Источник](#)