Автор: admin
11.12.2011 16:36 - Обновлено 04.11.2014 12:18

Почему беременность полезна для здоровья?

В этой статье я отнюдь не собираюсь отрицать очевидного: во время беременности здоровье может ухудшиться и выносить ребенка в целом стоит женщине немалых сил. Я всего лишь постараюсь разбавить весь этот деготь медом.

Итак, польза для здоровья обычно появляется даже раньше собственно беременности, просто от решения завести ребенка. Как так? А вот как: очень многие женщины при планировании беременности посещают гинеколога и сдают анализы «на всю инфекцию». Если у вас какие-то проблемы есть (даже если вы их пока не чувствуете), то, согласитесь, лучше выявить и вылечить их как можно раньше. У меня, например, безо всяких симптомов нашли маааленькую, но вредную гадость. Так что настоятельно советую сходить к врачу и сделать анализы, даже если «болей и выделений нет, а партнер у меня постоянный». Как выясняется, не все передается исключительно половым путем.

Кроме того, советую сходить к стоматологу, терапевту и специалистам по вашим личным проблемам (у меня такой специалист – гастроэнтеролог), сделать флюорографию. Кстати, мужу (или просто будущему папе) рекомендую такой же медосмотр. Дело даже не в том, что у него не должно быть «неприличных» болезней, а в том, что болеть ему во время вашего отпуска по уходу за ребенком крайне нежелательно. Ну, когда бы вы позволили себе такой медосмотр, если бы не ваш будущий малыш?

И, конечно, если вы краснухой не болели, вам лучше бы сделать прививку от нее – заболевания, практически безобидного для вас, но способного причинить немалый вред эмбриону. Так что краснухой вы уже точно болеть не будете – чем не польза?

Однако, даже если беременность получилась внеплановая, вас все равно пошлют на медосмотр (терапевт, невропатолог, дантист, окулист, кардиограмма, анализы на ВИЧ, анализ мочи, общий анализ крови...), а ваших близких – на флюорографию.

Отдельный плюс – анализ на определение группы крови. Если до этого вы его не знали, то теперь-то знать точно будете. А в некоторых ситуациях это знание может даже спасти жизнь. Если у вас отрицательный резус, то у вас есть дополнительные риски,

связанные с беременностью. Но, с другой стороны, в этом случае ваш муж тоже сдаст такой анализ, а это может спасти уже его жизнь.

Во время беременности практически все женщины отказываются от алкоголя и курения. Несомненная польза для организма. Кроме того, придется отказаться от многих других неполезных вещей: шоколада, кофе, всего слишком жирного, всего слишком острого... Ваше питание станет куда ближе к «здоровому питанию».

Кстати, когда вы в последний раз гуляли? Какие там прогулки! Скорее всего, ваш маршрут дом-работа-дом с забегом в магазин, не так ли? Конечно, вы слышали о пользе свежего воздуха, но вот руки, а точнее ноги, все никак до этого не доходили. Теперь-то точно дойдут. Причем будут доходить каждый день по паре часов. Заодно прогулки пешком, кстати, это небольшая, но полезная физическая нагрузка на организм.

Естественно, можно продолжать курить, есть все подряд и не гулять. Но тогда вместо розового улыбчивого малыша вы рискуете получить хныкающего младенца, лучшим другом которого будет соплеотсос. А весь (или «всего лишь» большую часть) отпуск по уходу за ребенком придется простоять в очередях в поликлинике. Так что откажитесь от вредных привычек если не из любви к ребенку, то хотя бы из любви к себе. К тому же, вам от этого будет немалая польза.

Еще один плюс я открыла совершенно случайно. Кстати, он относится скорее к психологическим плюсам, но ощущение легкости, которое он дал, было почти физическим. Дело в том, что у родителей дети делятся на тех, кому своих детей заводить еще рано, и на тех, кому давно пора. Я в своей семье старший ребенок, мой муж – вообще единственный. И через какое-то время я поняла, что они явно ждут, причем формально – «от нас», но по факту – «от меня». И это несмотря на то, что прямо никто ничего не говорил и даже не намекал, но ожидание все равно чувствовалось и ему постоянно приходилось противостоять. Когда же я сообщила, что беременна, жить стало намного легче.

Конечно, врач мог бы еще написать про уменьшение вероятности рака яичников, про то, как организм вырабатывает различные полезные для организма гормоны, про.... Я не врач. И пишу только о том, что для меня очевидно.

Между прочим, пользу от беременности можно увеличить, а вред – уменьшить, если сделать несколько простых вещей: начать регулярно заниматься спортом задолго до беременности, встать на учет по беременности как можно раньше, соблюдать все рекомендации врача.

Надеюсь, я вас убедила, что беременность может принести пользу? Однако многие женщины, согласившись со мной в этом вопросе, могут противопоставить вред от родов (применение анестезии, гормоны внутривенно во время и внутримышечно после, разрывы или даже кесарево сечение...) и даже вред от детей (одни бессонные ночи чего стоят!). Ну что ж... роды для здоровья точно не самая полезная (и не самая приятная) процедура. А дети... Как дети помогают нам быть здоровыми, я расскажу в следующей статье.

Автор - **Елена Сошникова**
Источник