

Планировать беременность - это значит принимать комплексные меры профилактического характера. Основная их цель - это предотвращение рисков рождения ребенка с врожденными патологиями и заболеваниями.

Важно начать заранее подготовку организма женщины чтобы и беременность и роды протекали без осложнений.

Какие первые шаги нужно делать к заветной беременности - рассмотрим в нашей статье.

## Преимущества планирования беременности

- Полноценная предгравидарная подготовка способствует скорейшему наступлению зачатия, особенно если ранее в этом наблюдались затруднения;
- Снижение риска возникновения патологий и осложнений во время вынашивания ребенка.

## С чего начинать подготовку к беременности: что и как делать?

Готовиться к зачатию желательно еще за год, а проходить врачей-специалистов и сдавать анализы имеет смысл за 3-4 месяца. В течение этого времени будущие родители должны откорректировать свой образ жизни, пройти необходимые обследования, если понадобится – курс лечения.

В подготовке к зачатию ребёнка есть несколько ключевых моментов, которые невозможно игнорировать:

- **Исключение вредных привычек.**

С такими вредными привычками, как курение и употребление алкоголя, следует проститься, как минимум за три месяца до первой попытки зачать ребенка. Запрет действителен для обоих родителей.

- **Прием гинеколога.**

Это обязательное условие для женщины, которая собирается стать мамой. Врач проведёт осмотр, проведет необходимые исследования и даст рекомендации в каждом конкретном случае.

- **Прививки – по рекомендации врача.**

Например, если женщина никогда не прививалась от краснухи, доктор порекомендует это сделать. Краснуха коревая – потенциально опасная инфекция, последствиями которой могут стать не только нарушения в развитии, но даже и смерть плода.

- **Переход на здоровое питание и режим.**

Разумный подход – составление индивидуального меню для будущих родителей. Профессиональный диетолог поможет в этом. Особенно важно пересмотреть пищевое поведение женщинам, имеющим лишний вес, ведь избыточная масса тела – это негативный фактор при вынашивании ребенка.

В целом, рекомендуется включать в рацион много белковых продуктов, свежие фрукты, овощи и полезные злаки. Диетологи настаивают на ограничении количества потребляемого сахара и соли, а также отказе от такого «пищевого мусора», как сладкие газированные напитки, магазинные чипсы, сухарики и прочие вредные снеки.

Что касается режима, необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

- своевременный полноценный сон;
  - ежедневные прогулки на свежем воздухе;
  - умеренные физические нагрузки (если нет противопоказаний);
  - исключение стрессовых факторов (например, переработок, сокращение времени использования компьютеров, телефонов).
- **Приём витаминов**

Витамины назначают каждой беременной женщине, ввиду повышенной нагрузки на организм в столь ответственный период. О том, что фолиевая кислота является жизненно важной для организма во время планирования беременности и ее вынашивания знают многие. При ее дефиците у малыша могут возникнуть пороки развития. Фолиевая кислота не синтезируется в организме и нуждается в постоянном восполнении. Доктор на приеме поможет выбрать необходимый препарат и дозировку.

- **Консультация уролога-андролога.**

Будущему отцу необходимо заранее посетить уролога-андролога, чтобы убедиться в отсутствии каких-либо половых инфекций и патологий репродуктивной системы. Также желательно сделать полный анализ спермы (спермограмму), который покажет, каковы шансы на оплодотворение.

- **Генетическое обследование**

Нанести визит к специалисту генетику должны оба будущих родителя, особенно если уже был неудачный опыт вынашивания. Генетический анализ крови позволит выяснить заранее, существуют ли риски развития патологий плода. На основании результатов данного исследования врач даст рекомендации по подготовке к беременности и ее вынашиванию.

Здоровье каждой пары – картина сложная и сугубо индивидуальная, поэтому невозможно дать точные рекомендации по подготовке к зачатию и вынашиванию ребенка без тщательного обследования обоих партнеров.