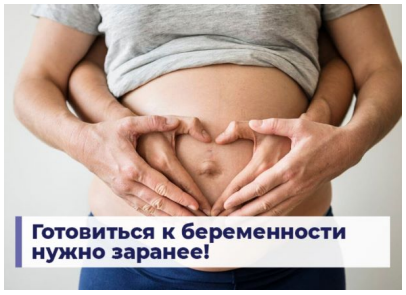
Подготовка к беременности включает в себя комплекс мер диагностического и лечебно-профилактического характера. Их основная задача - обеспечить нормальное протекание беременности и рождение здорового ребенка. Такую подготовку в медицине называют прегравидарной. С ее помощью можно адекватно оценить качество здоровья будущих мамы и папы, своевременно пролечить инфекции и хронические заболевания, а также устранить неблагоприятные факторы.



О том, как подготовиться к беременности, рассказала врач - акушер-гинеколог, и.о. заведующий центром охраны здоровья семьи и репродукции Волгоградской областной клинической больницы №1 Ирина Тенеишвили.

- Начинать подготовку к беременности необходимо заранее: не позднее, чем за три месяца до зачатия. Будущим родителям понадобятся консультации: гинеколога (он составит схему подготовки к беременности, проведет осмотр и назначит необходимые исследования), маммолога (по направлению от гинеколога), уролога или андролога, терапевта и стоматолога. Не стоит забывать и о посещении генетика. Данный специалист особенно важен, если возраст родителей старше 35 лет, имеются наследственные заболевания, был контакт с химическими веществами или в семье уже воспитывается ребенок с генетической патологией.

На основании результатов анализов родителей врач назначит витаминный комплекс, который будет обязателен для приема. И, конечно, еще до зачатия будущим маме и папе нужно будет отказаться от вредных привычек, перейти на правильное питание и начать соблюдать при возможности режим дня, ввести в свой распорядок физические нагрузки и прогулки на свежем воздухе.

Будущей маме важно следить за своим весом: ожирение или излишняя худоба могут негативно сказаться на способности женщины к зачатию и деторождению. Психологический настрой также имеет значение. Необходимо не только посещать специальные курсы для будущих родителей и читать книги о зачатии, развитии беременности и уходе за ребенком после рождения, а также чаще улыбаться, перестать грустить и раздражаться по пустякам. Будьте здоровы! Желанной беременности и легких вам родов!

www.volgazdrav.ru