Планирование беременности

Беременность часто становится приятной неожиданностью для пары. Но организм женщины не всегда может быть готов к вынашиванию ребенка.

Чтобы избежать трагических ситуаций, стоит планировать наступление беременности заранее.

В планировании беременности должны участвовать оба партнера. **Начать стоит с изменения образа жизни.** При наличии лишнего веса, стоит сбросить ненужные килограммы. Это важно как для мужчины, так и для женщины. Мужчина без ожирения более способен к зачатию естественным путем. Женщине важно избавится от жировых отложений, чтобы уменьшить риск преждевременных родов, сахарного диабета беременных, тромбозов, тяжелого течения беременности. Важно избавится от вредных зависимостей — табакокурения и алкоголя. Не следует употреблять более 300 мг кофеина в день. Одна чашка растворимого кофе содержит около 75 мг кофеина, чашка зернового кофе (100 мл) — 100 мг кофеина, чашка чая — 50 мг, 50 г шоколада — 50 мг, а стакан кока-колы — 40 мг. Женщине нужно получать с пищей основные питательные вещества. По назначению врача женщина может дополнительно принимать фолиевую кислоту, препараты железа, препараты йода. Физическая активность должна быть умеренной, но регулярной.

**Особое значение имеет обследование здоровья женщины.**

Начинается обследование с приема у **врача-гинеколога**: осмотр, УЗИ органов малого таза, гинекологический мазок на флору (нет ли воспаления?), цитологическое исследование шейки матки (так называемый мазок «на раковые клетки»), мазок методом ПЦР на инфекции, передающиеся половым путем.

[](https://profilaktika.tomsk.ru/upload/medialibrary/77f/77f9ccbffde48e7b5d3ddeca75a8c806.jpg)

Излечение воспалительного процесса до наступления беременности позволяет избежать самой частой причины невынашивания и осложнений беременности — инфекционной.

Дальше нужно выявить скрытые проблемы и вылечить до беременности все то, что можно вылечить.

**Врач-терапевт** назначает общеклинические исследования: общий анализ крови — частая проблема анемия; общий анализмочи — нет ли патологии мочевыделительной системы; биохимический анализ крови — нет ли сахарного диабета, все ли в порядке с печенью, почками. Также необходимо исследовать функцию щитовидной железы: ТТГ, Т4 свободный и антитела к тиреотропному гормону и тиреопероксидазе — патология щитовидной железы влияет на зачатие, развитие интеллектуальных способностей у будущего ребенка. Очень важно пройти исследования на ВИЧ — инфекцию, сифилис, гепатиты группы В и С.

Также стоит пройти исследования на TORCH-инфекции: токсоплазмоз, цитомегаловирус (ЦМВ), вирус простого герпеса и краснухи.

[](https://profilaktika.tomsk.ru/upload/medialibrary/faa/faa6f1053c068ad742669b18e12048be.jpg)

По результатам обследования врач-терапевт определяет состояние внутренних органов, выясняет, нет ли противопоказаний к беременности. При наличии заболеваний необходимо обязательно их вылечить, или добиться ремиссии. При наличии определенных заболеваний, перечень обследований может быть расширен.

Если в семье были случаи генетических заболеваний, прошлые беременности закончились выкидышами, то необходима консультация **врача-генетика**.

**Другие врачи-специалисты: врач-стоматолог** должен полечить зубы, **ЛОР** обследует на наличие очага хронической инфекции в ухе, горле, носу.

**Профилактика**: при необходимости — иммунизация против гепатита В, краснухи, ветряной оспы.  
Такой внушительный перечень может вас испугать или оттолкнуть от такого важного решения — стать мамой, однако, на самом деле, в этом всем нет ничего сложного, необычного или страшного… Просто Вы, со своим партнером, правильно питаетесь, не употребляете алкоголь, не курите, ведете активный здоровый образ жизни, занимаетесь любовью и ждете наступления беременности, чтобы родить здорового и счастливого малыша!

[](https://profilaktika.tomsk.ru/upload/medialibrary/ceb/ceb347b340345dfc00664f45a2a89eeb.jpg)

Источник: https://profilaktika.tomsk.ru/