



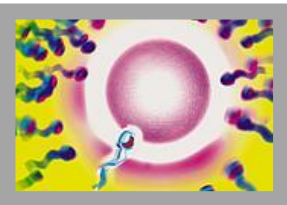
**Рождение ребенка – это самое большое счастье в жизни каждой женщины. Но это и колоссальная ответственность перед будущим человеком.**

В недалеком прошлом вопрос рождения детей как в городе, так и особенно в сельской местности, не вызывал особых дискуссий и проблем. Конец 20-го и начало 21 столетий породили такие понятия, как «планирование рождения детей», «планирование семьи» и т.п.

### **Какой возраст лучше подходит для планирования беременности**

**Наиболее оптимальным и желательным возрастом для женщин при планировании первой беременности врачи отмечают период от 21 до 26 лет, так как к этому возрасту половое созревание полностью сформировано, гормональный фон достаточен, организм энергичен, молод, относительно здоров, отсутствуют, как правило, хронические заболевания, ткани связок, суставов эластичны, что, естественно, значительно облегчает нормальное течение беременности и родов.** Но как показывает статистика, во многих развитых странах мира возраст женщин, которые ожидают своего первого ребенка, несколько возрастает. На первом плане – желание получить достойное образование, сделать карьеру, приобрести собственное жилье и т.п. Поэтому деторождение для женщины откладывается на потом, к 30 годам, а бывает и после 35 лет.

**В логике позднего материнства (для первородящих) есть свои весомые плюсы и минусы. Положительно,** что женщина планирует беременность осознанно, у нее уже достаточная материальная база, имеется жилье, хорошая работа, и необходимая финансовая независимость, что естественно прекрасно, как для матери, так и для ребенка. И в эмоционально-психологическом аспекте возрастная женщина куда более убедительна. **Отрицательным же, по мнению врачей, является то, что с возрастом уменьшается способность к зачатию, и женщине гораздо труднее забеременеть.** Более того, у женщин старше 35-40 лет нередко ухудшается здоровье, увеличиваются случаи различных негативных генных изменений на уровне половых клеток.



В результате появляются врожденные заболевания, генетические нарушения, и различные пороки развития у ребенка. Осложнения во время беременности в таком возрасте встречаются все чаще, и протекают в более сложной форме, могут даже после родов неожиданно возникнуть новые хронические болезни. Такое нелегкое течение беременности негативно влияет на здоровье ребенка.

**Возраст отца также отражается на здоровье будущего малыша.** Люди все больше подвержены стрессам, воздействию экологически неблагоприятной среды обитания, негативным последствиям курения и употребления спиртных напитков, физической и психической перегруженности на работе. И именно поэтому у 30-40 летних мужчин, как правило, уже значительно снижена фертильность (способность к оплодотворению).

### **Что нужно делать и когда лучше зачать здорового ребенка**

**Для того, чтобы будущие родители имели реальные шансы родить здорового ребенка, они должны определить наилучший период для зачатия, т.е. определение максимальной ее вероятности, а также рассчитать благоприятные факторы, которые послужат**

благополучному течению всей беременности и своевременному окончанию ее легкими родами и рождению здорового ребенка. **Для этого необходимо:**

● **Не использовать средства контрацепции как минимум за 3 месяца, т.к. некоторые вещества оказывают длительный эффект на организм и могут помешать зачатию ребенка.**

● **Четко знать сроки своих месячных и наиболее предпочтительные дни овуляции (вероятного оплодотворения мужских и женских половых клеток).**

● **Наиболее благоприятные дни для зачатия - это за 16-14 дней до начала следующего месячного цикла. Но в принципе беременность может наступить в любой день. Это зависит от особенностей цикла женщины и от фертильности (способности к оплодотворению) мужчины.**

● **Будущие родители должны отказаться от вредных привычек, причем это относится не только к женщине, но и к мужчине, так как у будущего отца должны созреть здоровые сперматозоиды; поэтому нужно как минимум в течение трех месяцев воздерживаться от курения, не употреблять алкоголь и тем более не иметь дело с наркотиками.**

● **Желательно также учесть и благоприятные факторы, которые могут способствовать благополучному течению беременности.** К этим факторам можно отнести:

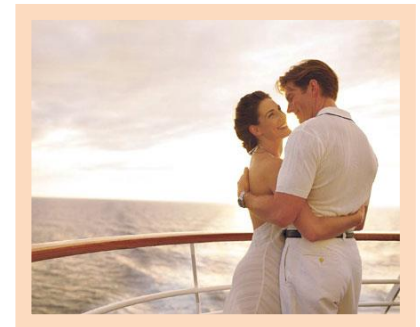
★ **начало ежегодного отпуска** (его желательно так рассчитать, чтобы максимально избежать утомительных переездов, перелетов, смены климатических и часовых поясов, некомфортных условий, которые могут не лучшим образом сказаться на любом этапе беременности и развития организма малыша);

★ **избегание депрессий,** стрессов и стрессовых ситуаций перед зачатием и в период беременности;

★ **здоровый образ жизни,** который включает в себя множество факторов – питание, физическую активность, душевное равновесие, смену тяжелой и вредной для здоровья работы;

★ **полноценный ежедневный отдых;**

★ **своевременное медицинское обследование** будущих родителей перед зачатием, лечение хронических заболеваний, если они есть.



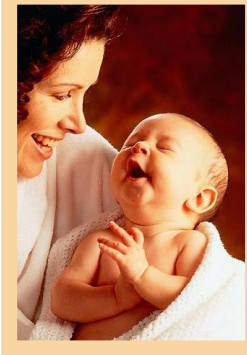
### **Какой объем исследований необходим перед зачатием**

**Перед планированием детей и мужчине, и женщине, даже если они чувствуют себя здоровыми, необходимо обратиться к участковому терапевту, для прохождения осмотра и обследования своего организма. Сюда входит: и общий осмотр, и сдача общих анализов, и измерение артериального давления и, если вы более года не делали флюорографию, то сделать и ее. Не забыть и про стоматолога, так как любые проблемы с зубами могут негативно отразиться на развитии и состоянии будущего малыша.**

**Непреренно обоим будущим родителям обязательно сдать анализы и пройти обследование на половые инфекции (микоплазмоз, хламидиоз, уреаплазмоз, вирус герпеса, цитомегаловирус, сифилис, трихомониаз**

и другие). Эти вирусы могут быть коварными: очень часто о них человек не подозревает, но именно они вызывают массу проблем и отклонений, таких как бесплодие мужчин и женщин, самопроизвольные выкидыши, преждевременные роды, тяжелые пороки развития плода и другие. Если анализы показали наличие инфекции, то прежде чем планировать беременность, будущим родителям необходимо пройти полный курс лечения от данной инфекции.

Если женщина склонна к воспалительным процессам в органах малого таза, которые могут возникать по разным причинам, в том числе и после аборт, и после перенесения половых инфекций, то **перед зачатием нужно сходить к гинекологу на осмотр**, чтобы выявить патологию проходимости маточных труб, и тем самым существенно уменьшить шансы на наступление внематочной беременности.



**И помнить про такую недопустимую инфекцию, как краснуха:** если женщина не сделала прививку или не уверена в том, что привита от краснухи, то в данной ситуации, можно сдать анализы крови на наличие антител к краснухе, а возможно и привиться.

**До зачатия желательно сделать анализ крови и на антитела к токсоплазмозу.** Это заболевание возникает в результате жизнедеятельности кошачьих паразитов и провоцирует серьезные нарушения внутриутробного развития малыша.

Если у женщины имеются различные хронические заболевания, такие как: гипертоническая болезнь, сердечно - сосудистые заболевания, сахарный диабет, нарушения гормонального фона и эндокринной системы, варикозное расширение вен и т.д., то необходимо подробно изложить историю болезни вашему лечащему врачу и гинекологу и уточнить, как на фоне этих болезней будет проходить беременность и как вести себя правильно в этом случае.

**Одним словом, будущие родители должны поступать так, чтобы поднимать себе настроение, узнавать побольше полезной информации, а также, чтобы их совместные действия имели общую направленность — родить здорового и крепкого малыша на радость маме, папе и всем родным.**

# ПЛАНИРОВАНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ



Автор:

Малявко С.В., зав. женской консультацией  
3-й ЦРКП

Редактор:

Арский Ю.М.

Компьютерная верстка и оформление:

Згирская И.А.

Ответственный за выпуск:

Кавриго С.В.