



СОВЕТУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

А.Л. ДЕМЕТЬЕВА (гинеколог)

В.В. КУДРЯВЦЕВА (педиатр)

## Готовимся к беременности

ЖЕНЩИНЫ

**Беременность – волнительная пора для любой женщины. Чтобы все девять месяцев приносили радость и чувство приятного ожидания, беременность нужно планировать. Подготовка к интересному положению не потребует много времени и денежных средств, но внесёт большой вклад в здоровье мамы и ребёнка.**

Так с чего же начать подготовку к беременности?

### ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Курение и приём алкоголя во время беременности сопряжены с высокими рисками для малыша. У женщин с вредными привычками чаще случаются выкидыши, мертворождения, недонашивания беременности и рождение маловесных детей. Кроме того, курение матери связывают не только с повышенным риском бронхиальной астмы у ребёнка, курение наносит ощутимый вред иммунной системе малыша, изменяя структуру ДНК. Употребление спиртного ведёт к алкогольному синдрому плода (сочетание особых черт лица, малый вес и задержка психического развития), алкоголь и никотин могут приводить к необратимым изменениям как в яйцеклетке, так и в мужских сперматозоидах, что само по себе связано с бесплодием и невынашиванием беременности.

### ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Важным фактором удачной беременности является её желанность, причём у обоих родителей. При планировании излишняя «защитленность» на будущем ребёнке не принесёт пользы. Важно жить наполненной жизнью, иметь работу, отвлекаться от мыслей о беременности.

### ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Для наступления беременности, её вынашивания и длительной лактации важно питаться полноценно и сбалансированно. В рацион должны входить крупы, овощи и фрукты, красное мясо, яйца, рыба, достаточное количество жидкости. Важно избегать продуктов, потенциально несущих вред будущему ребёнку. В процессе планирования нельзя точно сказать, когда беременность наступит, поэтому и вести себя нужно так, как будто она уже наступила.

### КОРРЕКЦИЯ ВЕСА

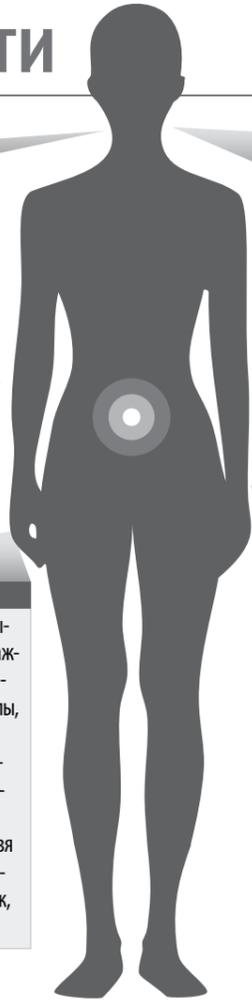
Ожирение может стать причиной многих серьёзных болезней. Избыточные килограммы изменяют гормональный фон, повышают давление, нагружают почки, ослабляют женщину. В таких условиях наступление беременности затруднено. Если попытки всё же оказываются удачными, то плод страдает от хронической гипоксии, а будущая мама рискует получить гипертонический криз или завершить беременность преэклампсией. Именно поэтому все акушеры советуют нормализовать вес до наступления беременности. Обычно для этого достаточно коррекции диеты и рациональной физической нагрузки. В редких случаях требуются специальные препараты, назначаемые специалистом.

### АНАЛИЗЫ НА TORCH-ИНФЕКЦИИ

Обязательно перед беременностью стоит сдать анализы на группу инфекций, особо опасных для беременных женщин, объединённых как TORCH-инфекции (токсоплазмоз, краснуха, цитомегаловирус, герпес, вирусные гепатит В и С, сифилис, ВИЧ-инфекции). Анализы на токсоплазмоз, краснуху, ЦМВ и герпес проводят всем беременным в виде определения антител.

### УЛЬТРАЗВУКОВОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОРГАНОВ МАЛОГО ТАЗА

Ультразвуковое исследование – информативный, безопасный и недорогой способ диагностики серьёзных и не очень заболеваний. С его помощью можно обнаружить крупные миомы, полипы эндометрия и шейки матки, онкологические болезни половых органов, большие кисты яичников. Все эти состояния перед беременностью нужно либо пролечить, либо удалить, либо убедиться в их безопасности для малыша. УЗИ часто способно выявить овуляцию. Это особенно полезно для женщин с нестабильным или длинным менструальным циклом. При выяснении примерного дня овуляции подготовка женщины к зачатию ребёнка будет лучше.



## НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ!

В понятия «планирование семьи» и «планирование беременности» входят несколько основных пунктов:

- ▶ адекватная контрацепция до планируемой беременности по совету врача;
- ▶ необходимые исследования и анализы перед зачатием;
- ▶ поддержание здорового образа жизни будущими родителями;
- ▶ правильный психологический настрой будущих мамы и папы.

МУЖЧИНЫ

**Мужчинам тоже требуется приложить определённые усилия, чтобы подготовиться к зачатию ребёнка, особенно, если у пары имеются некоторые трудности с наступлением беременности.**

Женщину при подобных проблемах можно обследовать довольно-таки долго, пока удастся выявить причины затруднений. Мужчине же достаточно пройти спермограмму. Многие пары ошибочно начинают искать причины бесплодия в женской половине, сдавая кучу дорогостоящих анализов, и лишь по прошествии

**Кроме того, рекомендуется:**

-  **исключить все привычки, способные навредить будущему потомству (спиртное, никотин и прочие);**
-  **если отец принимает какие-либо медикаментозные препараты, то по возможности от них надо отказаться, либо заменить на безопасные средства;**
-  **временно забыть о бане и горячей ванне. Мужская сперма буквально гибнет от высоких температур. Даже температура при болезни может негативно отразиться на семени;**
-  **нужно избегать простудных и прочих заболеваний, которые могут сопровождаться лихорадочным состоянием.**

нескольких лет, ради проверки мужчина делает спермограмму, которая и сообщает, что проблема крылась в нём.

Если мужчина серьёзно подойдёт к данным рекомендациям, то процесс наступления беременности будет более плодотворным.

Соблюдение этих простых правил планирования беременности обеспечит её благоприятное протекание в дальнейшем. Чем качественнее будет подготовка к новому положению, тем больших проблем можно будет избежать в дальнейшем.

А.Л. ДЕМЕТЬЕВА

## «Отравители» лета – кишечные инфекции

**Кишечные инфекции легче всего «поймать» летом. Они не только испортят летнее настроение, но и могут серьёзно подорвать здоровье.**

Жара способствует созданию пригодных условий для сохранения и размножения возбудителей кишечных инфекций в окружающей среде, пищевых продуктах и в воде. Как защитить от этой напасти животики наших детей? В.В. КУДРЯВЦЕВА

### → К СВЕДЕНИЮ

**Возбудители кишечных расстройств – вирусы и бактерии, заражение которыми происходит из-за приёма плохо вымытых овощей, ягод и фруктов, а также сомнительных напитков, контактно-бытовым и воздушно-капельным путём.**

### Виды кишечных инфекций

#### ДИЗЕНТЕРИЯ

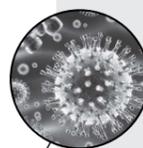
Источники заражения: грязные руки, грязные овощи и фрукты, некачественная питьевая вода. Как начинается:

- температура под 40 °С;
- понос, сопровождающийся болевыми ощущениями, причём зачастую позывы к нему есть, а ничего «не выходит»;
- возможна кровь в «стуле»;
- жалобы ребёнка на то, что болит живот;
- слабость и вялость больного.

#### САЛЬМОНЕЛЛЁЗ

Заражение происходит через еду: например недозревшие или сырые яйца, плохо проваренное или прожаренное мясо, молочные продукты. Как начинается:

- высокая температура;
- частый стул, причём цвет его становится зелёным и имеет резкий неприятный запах.

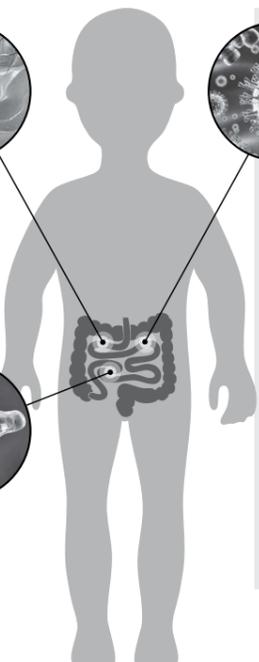


#### ВИРУСНЫЕ КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ (НАПРИМЕР, РОТОВИРУС)

Заразиться можно от уже заболевшего, если он чихнёт или кашляет в присутствии ребёнка. Высокой температурой такое заболевание обычно не сопровождается, но бегать в туалет приходится довольно часто.

Как начинается:

- средняя температура (37-38 °С);
- рвота;
- боли в животе;
- частый водянистый понос.



### Профилактика



Приучите и себя, и ребёнка мыть руки сразу же после прихода домой и обязательно перед едой.



Носите с собой влажные салфетки или антибактериальные средства, если вы на улице и негде вымыть руки. В чистоте должны находиться соски, бутылочки, личные вещи ребёнка.



Не скупитесь и выбирайте только качественные продукты, проверяйте срок годности, соблюдайте правила хранения, указанные на упаковках.



И самое главное правило – не употреблять в пищу немытые овощи, ягоды и фрукты, не пить воду из сомнительных источников.



Также следует ограничить потребление фастфуда, пирожков, чебуреков, беляшей с улицы, ведь неизвестно, в каких санитарных условиях их готовят. Летом всегда жарко, и мы теряем очень много жидкости, которую нужно восполнять. Оптимальный вариант – пить обычную, конечно же, чистую воду, а не газировку. Если соблюдать эти простые правила, тогда животики ваших малышей будут в порядке!