

Здоровий початок життя – запорука благополучного майбутнього!

Підготовка до вагітності – один із самих хвилюючих періодів в житті жінки. Подарувати життя новій людині – це і неймовірне щастя, і величезна відповідальність.

Планування та підготовка до вагітності – важливий етап, який необхідно пройти, перш ніж маленьке щастя з'явиться на руках у батьків, адже батьки можуть передати дитині свої хронічні захворювання, про наявність яких можуть навіть не здогадуватись. Деякі з таких захворювань можуть виявитися надзвичайно небезпечними для плоду. Тому на стадії планування вагітності, за 3-6 місяців до зачаття, майбутні батьки повинні навідатися до лікаря та пройти повноцінне обстеження.

Перед зачаттям варто обговорити зі своїм сімейним лікарем та гінекологом всі питання про стан здоров'я, та захворювання які можуть вплинути на вагітність. В свою чергу лікар-гінеколог проведе обстеження та надасть рекомендації щодо подальших дій, враховуючи індивідуальні особливості та поточний стан здоров'я жінки. Також варто звернутися до лікаря-оториноларинголога та стоматолога, адже ЛОР-органи та хворі зуби часто стають вогнищами інфекції, яка може загостритися під час вагітності.

Парам, які мали проблеми у попередніх вагітностях (народження дітей з вадами розвитку або хромосомною патологією) необхідно відвідати лікаря-генетика, який допоможе виявити спадкові захворювання в сім'ї та порекомендує, до яких фахівців треба звернутися далі.

Також, ще на етапі планування вагітності, майбутнім батькам варто серйозно задуматися про здоровий спосіб життя та відмову від шкідливих звичок заради здоров'я майбутньої дитини. Токсини алкоголю та нікотин шкідливі як для матері, так і для майбутнього батька, адже чинять негативний вплив на якість сперми та її фертильність. На повне оновлення сім'яної рідини йде два-три місяці.

Окрім того, майбутня матір повинна забезпечити свій організм усіма необхідними вітамінами та мінеральними речовинами за рахунок правильного та збалансованого харчування. У період вагітності неправильне харчування може неприємно позначитися на здоров'ї як самої жінки, так і на здоров'ї її майбутньої дитини. Адже це одна з основних причин виникнення токсикозу на ранній стадії вагітності, підвищеної стомлюваності та слабкості.

Варто зазначити, що для здорової і легкої вагітності дуже важлива і вага майбутньої мами. І зайва, і недостатня вага можуть погано вплинути на виношування дитини. В середньому жінка за весь період вагітності набирає близько 10-13 кг. Це норма. Але якщо майбутня мама входить в вагітність з зайвою вагою плюс вона ще набере 10 кг – в результаті вийде досить велике навантаження на суглоби, на нижні кінцівки і в цілому на весь організм. Тому нормалізувати свою вагу необхідно ще до настання вагітності.

Крім того, краще максимально підготувати організм жінки до зачаття, виношування дитини та пологів запланованим прийомом вітамінів. Всі необхідні речовини повинні заздалегідь накопичитися в організмі майбутньої

матері, адже органи малюка починають формуватися вже в перші тижні життя в маминому животику. Майбутній матері важливо заповнити нестачу корисних компонентів до зачаття. Часто комплекс вітамінів рекомендовано приймати і чоловікові, оскільки авітаміноз може негативно впливати на якість сперми.

Також лікар може призначити і прийом фолієвої кислоти, яка відповідає за формування плаценти і нервової трубки дитини, кровообіг, в тому числі між організмом матері та плода. Гострий дефіцит цієї речовини може стати причиною розвитку вад. Дози і тривалість курсу прийому вітамінних препаратів та фолієвої кислоти лікар розраховує індивідуально. Самостійно пити препарати не рекомендується.

Пам'ятайте: кожна жінка має власні особливості стану здоров'я та світосприйняття, тому завжди звертайтеся до фахівця для індивідуальних порад та консультацій. У пари, яка відповідально підійде до планування вагітності, обов'язково народиться здорова дитина.