

10 порад майбутнім батькам

1. Підготуйтеся психологічно до рішення стати батьками, хай це відбудеться вже за 6 місяців до спроб завагітніти. Морально зважені рішення найкращим чином впливають на самопочуття і психічне здоров'я майбутніх мами та батька, а їхній стан прямим чином впливатиме і на фізичний, і на розумовий розвиток плоду в утробі.
2. Заплануйте візит до акушера-гінеколога: перш за все, зверніться до свого сімейного лікаря для отримання консультації та оцінки вашого стану здоров'я перед початком вагітності. Врахуйте всі медичні аспекти та отримайте необхідні поради для успішного планування та вагітності.
3. Підтримуйте здоровий спосіб життя: забезпечте його собі і своєму партнерові. Це включає регулярну фізичну активність, збалансований раціон харчування, зменшення стресу та відмову від шкідливих звичок, таких як паління або вживання алкоголю.
4. Приймайте вітаміни та мікроелементи, зокрема фолієву кислоту. Вони допоможуть забезпечити належний розвиток ембріона та уникнути вроджених вад. Фолієва кислота допомагає забезпечити найкращі результати для здоров'я вашої дитини, коли вона росте. Щоденний прийом фолієвої кислоти до та під час вагітності також запобігає виникненню дефектів нервової трубки. Йод також важливий для розвитку мозку дитини, але його не можна приймати безконтрольно. Після узгодження з лікарем ви можете придбати добавки в більшості аптек.
5. Введіть правильний спосіб харчування: збалансована дієта з включенням фруктів, овочів, білків та рослинних жирів є дуже важливою для цілісного стану здоров'я матері та розвитку майбутньої дитини. Застосовуйте здорову їжу та уникайте шкідливих продуктів.
6. Уникайте впливу токсичних речовин на організм: будьте обережними, коли маєте справу з впливом оточуючого середовища на ваше здоров'я. За можливості уникайте контакту з токсичними речовинами, шкідливими хімікатами або радіацією.
7. Приймайте правильні рішення щодо сексуального життя зі своїм партнером та заохочуйте здорову сексуальну поведінку. Це включає захист від інфекцій, переданих статевим шляхом та уникнення небажаних вагітностей.
8. Спілкуйтеся з партнером щодо планування вагітності – це спільний процес для вас обох. Розмовляйте про свої почуття, очікування та плани, обговорюйте готовність до батьківства. Добрий зв'язок між вами допоможе побудувати здорові стосунки та підтримувати один одного під час цього важливого етапу життя.
9. Слідкуйте за красою тіла та душевним комфортом перед тим, як виношувати немовля та під час вагітності, а також після пологів. Це дуже важливо для жінки, тому варто робити ті речі, які покращують настрій та дарують приємні емоції. Наприклад, сходіть до косметолога чи в

перукарню, зробіть манікюр або розслаблюючий легкий масаж, почувайтеся і виглядайте як королева!

10. Зменшіть вживання кофеїну. Вченими доведено, що споживання занадто великої його кількості в період зачаття підвищує шанси викидня. Також доведено, що завелика кількість кофеїну під час вагітності шкідлива й для малюка. Якщо в планах зачаття, то вам і вашому партнеру слід подумати про обмеження вживання кофеїну до 200 мг на день, а краще забути про нього взагалі. Також можна перейти на заварну каву без кофеїну, або кавові напої на основі цикорію.

Пам'ятайте! Здоров'я майбутніх батьків до зачаття – значно збільшує шанси народити здорову дитину. Для когось підготовка тіла до вагітності займає кілька місяців, для інших це може зайняти більше часу. Незалежно від того, це перша, друга чи п'ята дитина – перераховані поради допоможуть підготуватися до здорової вагітності та народження здорового немовля.