



Что рекомендуется делать дальше?

Если женщине до наступления беременности не была сделана прививка против вируса кори, краснухи и ветряной оспы, то перед планированием зачатия необходимо проконсультироваться с врачом о необходимости вакцинации. В настоящее время в мире широко применяется вакцинация для профилактики рака шейки матки, который вызывает вирус папилломы человека. Его наличие может инфицировать новорожденного. Оптимальные сроки вакцинации — не менее чем за 3 месяца до зачатия. Эффективность вакцинации составляет 96% и обеспечивает иммунитет на 12 лет и дольше. Показания и противопоказания к вакцинации определяет врач.



На этапе подготовки к беременности необходим прием комплексных препаратов, содержащих витамины и микроэлементы обоим партнерам для снижения рисков возникновения пороков развития плода. Для полноценной поддержки репродуктивной функции мужчины и женщины особенно важны такие компоненты, как фолиевая кислота (B9), витамины группы B (B6, B12), витамин D, витамины группы антиоксидантов (A, C, E), микроэлементы - магний, марганец, цинк, селен. Согласно рекомендациям, распространенным в Российской Федерации, поливитаминовые комплексы также необходимо принимать минимум за 3 месяца до предполагаемой беременности обоим будущим родителям.

Желанная беременность должна быть тщательно спланирована, поэтому посещение врача позволит провести грамотную подготовку пары к рождению здорового малыша и предупредить возможные осложнения беременности.

Позаботьтесь о своих будущих малышах и будьте здоровы!

Управление здравоохранения администрации города Хабаровска
680000, г. Хабаровск, ул. Нагишкина, 7,
тел. (4212) 40-90-60,
e-mail: gorzdrav@khabarovskadm.ru
www.здоровыйхабаровск.рф



Сохрани свое здоровье!

Как родить здорового ребенка?

Подготовка к беременности

Желание иметь ребенка самое естественное желание семейных пар. Итак, вы решили, что пришла пора стать родителями. Впереди девять месяцев терпеливого ожидания, ритуал выбора имени, удовольствие от походов по магазинам детских товаров. Для того, чтобы беременность прошла гладко и безмятежно, к ней необходимо подготовиться.



Прегавидарная подготовка (обследование до беременности) — комплекс профилактических мероприятий, направленных на снижение рисков развития патологии беременности и родов. Она необходима обоим будущим родителям, поскольку и мужчина, и женщина в равной мере обеспечивают будущего ребенка генетическим материалом и совместно несут ответственность за его здоровье.

По данным общеевропейской научно-образовательной программы СНОИСЕ, несмотря на обилие контрацептивных возможностей, показатель незапланированных беременностей достигает 39,8%. Поскольку к моменту распознавания беременности (2–3-я неделя после зачатия) многие органы и системы плода уже сформированы, большинство мероприятий по предупреждению неблагоприятных исходов беременности могут оказаться неэффективными. Поэтому, прегавидарная подготовка гораздо целесообразнее, чем лечение и реабилитация в случае неудачи.

Когда следует задуматься о рождении ребенка и начинать подготовку к беременности?

Прегавидарное консультирование по вопросам профилактики патологии беременности нужно проводить как минимум за 3 месяца до планируемого зачатия. Его главное назначение выявить и откорректировать имеющиеся нарушения здоровья родителей для того, чтобы пара вступила в гестационный период в наилучшем состоянии здоровья и полной психологической готовности.

С чего следует начать при планировании беременности?

В обязательном порядке обсуждается с обоими будущими родителями негативное влияние табакокурения (в том числе пассивного вдыхания табачного дыма), алкоголя, употребления наркотических средств на возможность зачатия, вынашивание и исход беременности. Многие ошибочно не причисляют пиво к алкогольсодержащим напиткам, а ведь его влияние на организм вызывает серьезные проблемы со здоровьем, и неблагоприятно влияет на мужскую репродуктивную систему.

Очень важна нормализация режима дня. Длительность сна должна быть не менее 7–8 ч. Благоприятно на функцию органов и систем организма оказывают минимизация воздействия стрессов, умеренные физические нагрузки, сбалансированный режим питания. Белковый компонент рациона питания (мясо)



должен составлять не менее 120 гр. в сутки. Не следует злоупотреблять фруктами (оптимально съедать два крупных плода в день). Целесообразно ограничить употребление кондитерских изделий, обогатить меню продуктами, содержащими повышенное количество полиненасыщенных жирных кислот главным образом омега-3- и омега-6 жирных кислот (рыба и морепродукты). Количество потребляемой рыбы должно превышать 350 г в неделю. Женщинам и мужчинам с ожирением рекомендовано снижение массы тела, поскольку у родителей с избыточной массой дети чаще склонны к ожирению. Недостаточное питание является причиной дефицита витаминов, нарушений функций сердечно-сосудистой системы и заболеваний желудочно-кишечного тракта, повышающих риск развития патологии плода. Мужчинам следует ограничить воздействие вредных физических факторов, в первую очередь, не допуская перегрева репродуктивных органов (как локального — например, при подогреве сидений автомобиля, так и общего — горячие ванны, банные процедуры). Также надо помнить о негативном влиянии на репродуктивное здоровье вредных производственных факторов (например, электромагнитных полей).