**Чтобы дети не болели**

В жизни каждого человека наступает такой период, когда он понимает, что созрел для создания семьи. И прекрасно, когда в этот момент рядом с тобой оказывается любящая и понимающая тебя твоя вторая половинка. Прожив вместе определённое время, они приходят к решению о создании полноценной семьи, а какая же полноценная семья без такого чуда природы как дети. Если вы хотите зачать, выносить и родить здорового полноценного ребенка, то одного желания для этого порой оказывается недостаточно.Многие супружеские пары сталкиваются с проблемой бесплодия. Иногда такой диагноз может касаться только одного партнера, а иногда ‒ обоих.

В последнее время часто можно слышать, особенно от молодых женщин и врачей, словосочетание "прегравидарная подготовка". Слово "прегравидарная" происходит от двух слов - приставки "пре", обозначающей предшествование чему-либо (или расположение перед чем-либо), и латинского слова "gravida" (беременная). То есть прегравидарная подготовка - это подготовка к беременности.

Подготовка к беременности начинается с планирования того, что и в какие сроки предстоит сделать будущим родителям.

Прегравидарную подготовку необходимо начитать не за месяц и не два до зачатия, а как минимум за полгода или лучше за год до предполагаемого момента зачатия. Она включает:

* определение состояния здоровья будущих родителей;
* подготовку организма каждого родителя к зачатию и женщины к беременности;
* определение оптимальных дней для зачатия.

Самую значительную часть предгравидарной подготовки занимает выяснение состояния здоровья будущих родителей. Конечно, более тщательное и обширное обследование предстоит женщине. Ведь именно в её организме происходят процессы роста и развития будущего ребёнка, на которые могут повлиять материнские невылеченные инфекции и/или заболевания, в том числе и хронические.

Для мужчины и женщины всё начинается со сдачи на анализ крови, как с пальца, так и с вены, сдачи мочи и других биологических материалов. Анализы, кроме всего прочего, позволят определить [резус-фактор](http://mambest.com/page/r#rezus-faktor) крови. Это нужно для того, чтобы знать, возможен ли во время беременности резус-конфликт женщины и плода.

В общем, список анализов немаленький, но позволяет прояснить многие вопросы, касающиеся гормонального статуса женщины, устойчивости её организма к вирусам, опасным для ребёнка, а также наличию или отсутствию заболеваний и инфекций, передающихся половым путём у обоих будущих родителей.

Довольно важным является сбор и анализ врачом (терапевтом или семейным врачом) информации из амбулаторной (медицинской) карты женщины, где видны перенесённые ранее болезни, травмы или операции. Врач также определяет, занят ли кто-либо из родителей на вредном производстве, подвергается ли экологическим рискам.

Будущей маме также нужно посетить ряд узких специалистов, прежде всего гинеколога. Возможно, женщине и/или мужчине необходимо проконсультироваться у генетика. Основанием для этого могут быть генетические заболевания близких родственников, а также [возраст будущих родителей](http://mambest.com/page/detorodnyi-reproduktivnyi-vozrast), не очень благоприятный для зачатия.

Всё вышеперечисленное займёт не мало времени, но позволит ответить на ряд важных вопросов. Например:

* возможно ли зачатие естественным путём?
* способна ли женщина к вынашиванию ребёнка и родам?
* вероятно ли заражение эмбриона инфекциями внутриутробно и в процессе родов?
* Насколько здоровым родиться ваш будущий ребёнок?

При благоприятных результатах исследования состояния здоровья будущим родителям можно готовиться к зачатию, а женщине - и к беременности. Прежде всего нужно отказаться от вредных привычек, соблюдать режим дня, умеренные физические нагрузки, полноценно спать и отдыхать, не допускать негативные эмоции и стрессы.

Ни для кого не секрет, что наш организм - то, что мы едим. Поэтому будущие родители должны сбалансировано и качественно питаться, особенно в период прегравидарной подготовки.

Женщине в этот период нужно принимать витамин B9 (фолиевую кислоту). Способствует зачатию приём обоими будущими родителями витамина E. Но, как это часто бывает, и в витаминах нужно соблюдать меру. Поэтому принимать их нужно только после консультации с врачом и по его назначению.

При подготовке к беременности нужно установить дни, оптимальные для зачатия. Для этого необходимо определить момент овуляции - периода, когда яйцеклетка готова к оплодотворению сперматозоидом.

Для определения момента овуляции могут быть использованы как не очень точные (календарный метод), так и более достоверные методы ([измерения базальной температуры](http://mambest.com/page/chto-takoe-bazalnaya-temperatura-i-zachem-ee-izmeryat), использование теста для определения овуляции). Такие способы доступны каждой женщине и сделать их она может самостоятельно.

Стопроцентное же определение овуляции возможно только в медицинском учреждении при использовании УЗИ и под контролем врачей.

После определения момента овуляции и при желании [зачать мальчика или девочку](http://mambest.com/page/kak-opredeljaetsja-pol-rebjonka)будущие родители могут спланировать день зачатия, так как, например, некоторые способы планирования пола ребёнка основаны на выборе [определённого дня менструального цикла](http://mambest.com/page/planirovanie-pola-rebjonka-po-dnjam-menstrualnogo-cikla-zhenshhiny-1) или [времени года](http://mambest.com/page/planirovanie-pola-rebjonka-po-vremeni-goda).

Прегравидарная подготовка - необходимое, а, порой, и обязательное условие успешного зачатия, беспроблемного протекания беременности и родов без осложнений. Ответственный подход и хорошая подготовка, чтобы беременность приносила вам только положительные эмоции и переживания, а ваш ребенок правильно развивался и рос, постарайтесь подойти к его зачатию со всей ответственностью Пройдя прегравидарную подготовку, вы сможете осознанно подарить жизнь маленькому человеку, обеспечив для его рождения наиболее благоприятные условия. И на последок хочется вспомнить слова из стихотворения неизвестного автора:

Чтобы мы сегодня не хотели…

И куда бы реки не телки…

Главное, чтоб дети не болели!

Чтобы быть здоровыми могли!

Ничего, что далеко до цели…

Что подорожала жизнь в 100 раз…

 Главное, чтоб дети не болели:

Ни вчера, ни завтра, ни сейчас!!

ГБУЗ РБ Буздякская ЦРБ врач- акушер-гинеколог Мирзоян А.С