

Планирование беременности – процесс подготовки супружеской пары к зачатию здорового ребенка. Включает в себя осознанное решение завести ребенка, полное обследование организма будущей мамы (а при необходимости, и папы), выявление и лечение заболеваний, которые могут отрицательно сказаться на здоровье будущего ребенка или способности матери выносить и родить малыша.

Во время беременности и родов женский организм испытывает значительные нагрузки на все жизненно важные органы. С удвоенной силой работают сердце, почки, печень, испытывают большое напряжение нервная, иммунная, эндокринная системы. Именно поэтому к беременности желательно подготовиться заранее, лучше всего — за 2-3 месяца до предполагаемого зачатия.



Планирование беременности позволяет избежать многих проблем со здоровьем и повышает шансы на рождение ребенка вообще и здорового ребенка в частности. В идеале женщина должна заранее посетить гинеколога, стоматолога, терапевта, ЛОР-врача и, при необходимости, более узких специалистов, чтобы выявить и пролечить хронические заболевания. Кроме того, она должна сдать анализы на «скрытые» инфекции, которые протекают незаметно, но могут навредить ребенку, исследовать гормональный статус, сделать УЗИ органов малого таза и пройти другие необходимые исследования. В ряде случаев за несколько месяцев до планируемой беременности женщине рекомендуют сделать прививки

(чаще всего, против краснухи и гепатита В), чтобы избежать проблем во время вынашивания ребенка.

Посещение специалистов

Начать планирование беременности нужно с посещения гинеколога. После осмотра, гинеколог выдаст женщине направления на анализы и обследования, а при подозрении на проблемы со здоровьем посоветует посетить соответствующих специалистов (эндокринолога, хирурга, аллерголога и т.д.).

Если в роду были наследственные заболевания (болезнь Дауна, миодистрофия, болезнь Альцгеймера, хорья Гентингтона и др.) или случаи мертворождения необходима консультация генетика. Генетик может провести специальные исследования для выявления генетических отклонений, дать прогноз рождения здорового ребенка.



Анализы и обследования

Всем женщинам, собирающимся зачать ребенка, рекомендуется сделать:

- общий и биохимический анализы крови;
- анализ для определения группы крови и резус-фактора (у обоих супругов);
- общий анализ мочи;
- мазки и анализ крови на половые инфекции — ПЦР (хламидиоз, уреаплазмоз, микоплазмоз, гонорея, кандидоз (молочница) — у обоих супругов;

- кровь на антитела к краснухе, токсоплазме, герпесу, ЦМВ, хламидиям, ВИЧ, RW, вирусам гепатита В и С;
- анализ крови на сахар;
- коагулограмму (показатели свертываемости крови);
- кольпоскопию (для оценки состояния влагалища и шейки матки);
- УЗИ органов малого таза (для оценки состояния матки и яичников).

Дополнительные обследования:

- При нерегулярности менструального цикла, проблемах с зачатием и предшествующих выкидышах назначается анализ крови на половые гормоны.
- По показаниям эндокринолога могут быть назначены анализы на гормоны щитовидной железы, надпочечников и т.д.
- При невынашивании беременности и бесплодии может быть назначено определение волчаночного антикоагулянта, антител к хорионическому гонадотропину, антител к фосфолипидам, ТПО-антител, антител к рецепторам ТТГ и другие обследования.
- Иммунологическое обследование.

Непосредственно перед зачатием

Если все оказалось в порядке, можно начинать непосредственную подготовку к зачатию. Семейной паре рекомендуется в течение 2-3 месяцев не пить никаких лекарств, не посоветовавшись с врачом-гинекологом, не курить (в крайнем случае — сократить число сигарет, перейти на более легкие сигареты), не пить алкогольных напитков (больше 100 мл вина в день), не злоупотреблять кофе, употреблять большее количество фруктов и овощей, не принимать горячих ванн, не ходить в бани и сауны, постараться не болеть. Женщинам за три месяца до предполагаемого



зачатия необходимо начать принимать **витамины с фолиевой кислотой**.

Теперь можно перестать предохраняться и приступать собственно к зачатию. По статистике, здоровой семейной паре, которая **занимается сексом 2-3** раза в неделю без контрацептивов, для зачатия обычно требуется от нескольких месяцев до года. Так что не стоит переживать, если с первого раза ничего не вышло. Это может быть связано с недавним приемом гормональных противозачаточных таблеток, **стрессами**, переменой образа жизни и т.п.

Если по истечении года беременность не наступила, необходимо обратиться к гинекологу. Современная медицина излечивает многие случаи как женского, так и **мужского бесплодия**. В крайнем случае, можно воспользоваться методами искусственного оплодотворения (**ЭКО, ИКСИ** и т.д.).

