

# Путь к чуду КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К БЕРЕМЕННОСТИ

Людмила Аристова



**1. ПЕРВОЕ** и главное правило будущих родителей — ответственный подход. Что бы вам ни рассказывали мамы, бабушки, тетушки и прочие родственники о том, как чуть ли не в поле рожали, как бы удачливые подруги ни хвастались своими счастливыми случайными беременностями — не поддавайтесь. Врачи не устают повторять, что повышенная бдительность будущих родителей на этапе планирования беременности не только помогает исключить или как минимум снизить риски всевозможных осложнений, но во многом определяет здоровье малыша, которое напрямую связано со здоровьем родителей. Поэтому своевременная подготовка (обследования рекомендуется начинать как минимум за три-четыре месяца до планируемого зачатия) очень важна, даже если оба родителя считают себя абсолютно здоровыми. Начать стоит с выбора врача, по назначениям которого действовать дальше. Тем, кто дисциплинированно бывает у гинеколога, как положено, раз в полгода, этот выбор сделать проще.

**2. ОПЫТНЫЙ** доктор назначит будущей маме комплекс обследований, которые позволят оценить ее состояние здоровья и скорректировать его, если потребуется. Нарушения гормонального фона, инфекции, которые зачастую не имеют выраженных симптомов, другие хронические заболевания, особенности строения органов малого таза — все это помогает вскрыть анализы и УЗИ. В частности, при подготовке к беременности, кроме стандартных осмотров и анализов крови на RW, ВИЧ и гепатиты, в обязательном порядке проводятся исследования на так называемые TORCH-инфекции: токсоплаз-

ПОВЫШЕННАЯ БДИТЕЛЬНОСТЬ БУДУЩИХ РОДИТЕЛЕЙ НА ЭТАПЕ ПЛАНИРОВАНИЯ БЕРЕМЕННОСТИ НЕ ТОЛЬКО ПОМОГАЕТ ИСКЛЮЧИТЬ ИЛИ КАК МИНИМУМ СНИЗИТЬ РИСКИ ВСЕВОЗМОЖНЫХ ОСЛОЖНЕНИЙ, НО ВО МНОГОМ ОПРЕДЕЛЯЕТ ЗДОРОВЬЕ МАЛЫША

моз, краснуху, цитомегаловирус, герпес, с помощью ПЦР- и ИФА-методов диагностируются инфекции, передающиеся половым путем, определяется группа крови и резус-фактор. По индивидуальным показаниям врач назначает консультации терапевта, стоматолога, гастроэнтеролога и других профильных специалистов, а также дополнительные анализы. При наследственных патологиях и в возрасте супругов старше 35 лет пару отправят на консультацию к генетику.

**3. ОБСЛЕДОВАНИЮ** будущих отцов врачи уделяют не меньшее внимание. При подготовке к зачатию мужчине рекомендуют проконсультироваться и пройти осмотр у уролога-андролога, сдать мазок и сделать спермограмму, а также общие анализы крови и мочи и анализы на инфекции. По индивидуальным показаниям назначают УЗИ и консультации узкопрофильных специалистов.

**4. ПАРАЛЛЕЛЬНО** стоит посмотреть к образу жизни и привычкам. Будущей маме часто рекомендуется скорректировать режим дня и диету, вылечить зубы и сделать прививки, а обоим родителям — за полгода отказаться от алкоголя и курения и по назначению врачей начать принимать витамины. Кроме того, хорошо бы отправиться в отпуск, чтобы снизить уровень стрессов и максимально расслабиться.

**5. БЫВАЕТ** так, что, несмотря на всю тщательность подготовки, беременность не наступает. Если у пары это вызывает беспокойство и на попытки ушло больше года, врачи назначают дополнительные обследования, но порой, не дожидаясь их результатов, спешат диагностировать бесплодие. В этом случае главное — не паниковать и не воспринимать этот специфичный термин как приговор. Это особенно важно для будущей мамы: женский организм так устроен, что гормональная система напрямую зависит от эмоционального, психологического состояния, а в такой ответственный период не нужны проблемы ни с тем, ни с другим. Но даже если один или несколько факторов бесплодия подтвердились, важно помнить, что за последние годы в медицине прибавилось инструментов для решения проблем такого рода, а в силу того, что диагностика выявляет их все чаще, квалификация гинекологов и репродуктологов только растет. Это обнадеживает: при принятии решения о методах лечения всегда есть возможность проконсультироваться у нескольких специалистов в разных клиниках.