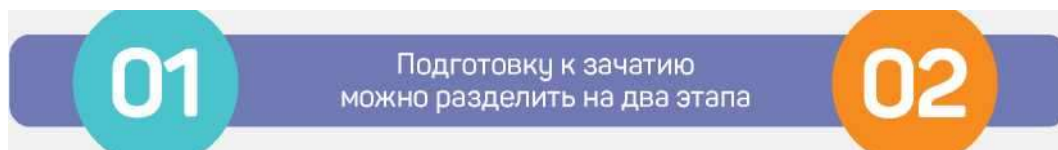


ПОДГОТОВКА ПАРЫ К ЗАЧАТИЮ

Как мужчине подготовиться к зачатию?



Первый этап - предварительный. Он необходим, чтобы исключить факторы, негативно влияющие на репродуктивное здоровье мужчины. Этот этап в каждом конкретном случае может длиться разное время: от нескольких дней до полугода. После завершения предварительного этапа можно переходить к непосредственной подготовке к зачатию.

Второй этап - непосредственная подготовка к зачатию. Этот этап длится 3 месяца (период созревания сперматозоидов) и направлен на получение качественной спермы.

Что сделать на предварительном этапе?



Проверьте, нет ли у вас заболеваний, передающихся половым путем, ВИЧ, гепатита В и С. Некоторые из них протекают бессимптомно. Эти заболевания могут передаться будущей матери и стать причиной прерывания беременности или тяжелых пороков развития плода. Поэтому при положительных результатах необходимо пройти полное лечение.



Посетите андролога, чтобы убедиться в отсутствии заболеваний, при которых зачатие маловероятно и которые требуют только оперативных методов лечения (варикоцеле, гидроцеле или водянка, паховая грыжа, облитерация семявыводящих путей вследствие инфекционных и воспалительных заболеваний или травм).



Сделайте спермограмму, если у вас есть причины сомневаться в своих репродуктивных возможностях (например, перенесенный в детстве паротит, работа на опасном производстве и т. д.). Перед этим анализом необходимо 3-4 дня воздерживаться от секса (в т. ч. мастурбации). Спермограмма поможет оценить вашу фертильность (способность создавать здоровое потомство).



Пройдите терапевтическое обследование (осмотр, общий анализ крови, флюорография/рентген). Такая диагностика необходима, чтобы выявить и вылечить хронические инфекционные заболевания, которые могут передаться будущей маме и ребенку. Некоторые диагностические методы обследования могут негативно сказаться на мужских репродуктивных способностях, поэтому зачатие должно произойти не ранее, чем через 3 месяца после такого осмотра.

Как себя вести в течение 3 месяцев перед зачатием?



Старайтесь не перегревать область паха. Самая подходящая температура для развития сперматозоидов +35 °С. Температура повышается в сауне, горячей ванне, при использовании подогрева автомобильных сидений.



На время откажитесь от вредных привычек, особенно от курения и алкоголя, а также от веществ, оказывающих наркотическое действие. Токсины накапливаются в сперматозоидах, что сказывается на их подвижности, активности и концентрации.



Сперматогенезу вредит ношение узкого белья и обтягивающих джинсов, активные велосипедные прогулки и курение, так как они ухудшают кровоснабжение тканей яичек.



Если вы принимаете анаболические стероиды, то от них придется отказаться во время подготовки к зачатию. Анаболические стероиды снижают качество спермы.



Ежедневно принимайте витамин Е, фолиевую кислоту, селен, цинк и L-карнитин! Они улучшают качество спермы: подвижность, концентрацию и строение сперматозоидов.



Вместе с будущей мамой сдайте кровь для определения группы крови и резус-фактора. Даже если вероятность развития резус-конфликта высока - не стоит отказываться от планов. Разные резус-факторы не влияют на вероятность зачатия.



Избегайте стрессов! На фоне постоянного нервного напряжения может возникнуть зябнутая или преждевременная эякуляция, импотенция и другие проблемы.



Не принимайте лекарства без консультации с врачом! Многие распространенные обезболивающие средства (например, аспирин) плохо влияют на качество спермы. Антидепрессанты тоже ухудшают мужскую фертильность, если вы их принимаете по назначению врача, обсудите с ним возможность отмены на период планирования зачатия.



Постарайтесь высыпаться и больше двигаться. Хроническое недосыпание и малоподвижный образ жизни ухудшают качество спермы.

ПОДГОТОВКА ПАРЫ К ЗАЧАТИЮ

Как женщине подготовиться к беременности?



Сдайте кровь, чтобы определить группу крови и резус-фактор. Это нужно сделать и будущему отцу. Так вы узнаете, стоит ли опасаться развития резус-конфликта и в случае высокой вероятности его возникновения, вы сможете заранее обсудить с врачом дальнейшие действия. Напоминаем, что разные резус-факторы не снижают вероятность зачатия.



Постарайтесь вести здоровый образ жизни.

Делайте зарядку по утрам, уделяя особое внимание мышцам брюшного пресса и спины, побольше гуляйте на свежем воздухе, увеличьте долю фруктов и овощей в рационе. Избегайте стрессов.



Пройдите обычное терапевтическое обследование (осмотр, анализы мочи и крови, измерение артериального давления, флюорография), чтобы выявить возможные заболевания и вылечить их до наступления беременности. Некоторые диагностические методы, а также многие лекарства противопоказаны беременным.



Убедитесь в отсутствии заболеваний, передающихся половым путем, ВИЧ, гепатита В и С у обоих партнеров.

Эти заболевания часто вызывают тяжелые пороки развития плода, невынашивание беременности, выкидыши и могут передаваться ребенку. Некоторые из заболеваний протекают бессимптомно.



При наличии хронических заболеваний (гипертоническая болезнь, тяжелые сердечно-сосудистые заболевания, нарушения эндокринной системы и т. п.) проконсультируйтесь со своим лечащим врачом или с гинекологом, как на фоне этих заболеваний будет протекать беременность и какие меры предосторожности необходимы.



Сделайте анализ крови на антитела к краснухе.

Если антитела не обнаружены, необходимо привиться от краснухи за 3-4 месяца до наступления предполагаемой беременности, чтобы защитить себя и будущего малыша от тяжелых последствий, вызываемых этим заболеванием у беременной женщины. **ВНИМАНИЕ!** Если вы уверены, что болели краснухой, то анализ делать не нужно.



Начните прием витаминно-минеральных комплексов за 3-4 месяца до предполагаемого зачатия. Лучше всего подойдут витаминно-минеральные препараты, специально предназначенные для подготовки женского организма к беременности (например, Прегнотон и Прегнотон Мама).



Сделайте анализ крови на антитела к токсоплазмозу. Это заболевание, вызываемое кошачьими паразитами, приводит к тяжелым нарушениям развития плода. Если антитела отсутствуют, то необходимо до зачатия и во время беременности прекратить контакты с чужими и бездомными кошками, а если у вас есть своя - поручить уход за ней другому члену семьи.



За 3 месяца до планируемого зачатия перестаньте использовать гормональные контрацептивы (таблетки, уколы, кольцо или пластырь). Внутриматочную спираль лучше вынуть за полгода до зачатия. Все это время необходимо предохраняться презервативами или средствами химической контрацепции (местно).



Посетите стоматолога. Любые проблемы с зубами лучше всего устранить до наступления беременности. При беременности ускоряется кальциевый обмен, что приводит к заметному прогрессированию даже незначительных проблем с зубами и резко увеличивает риск развития пульпита и периодонтита. С другой стороны, кариес и другие заболевания зубов - это постоянный источник инфекции в организме. Кроме того, при лечении зубов беременным женщинам применяют более легкую и кратковременную анестезию.



Откажитесь от вредных привычек. Женщине следует воздерживаться от курения и алкоголя в течение всего периода подготовки к зачатию, беременности и кормления грудью, мужчине - за 3 месяца до даты предполагаемого зачатия.