

# ЗДОРОВАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ – ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ

Согласно статистике, ежегодно во всем мире серьезные осложнения, связанные с беременностью, возникают у более 60 млн. женщин, и часть этих осложнений напоминает о себе всю оставшуюся жизнь. Может ли женщина что-то сделать для нормального течения беременности, чтобы она не сказывалась отрицательно на ее здоровье и здоровье ее будущего ребенка, и не представляла опасности для жизни? Да. О своем здоровье женщина должна заботиться не только во время беременности, но и задолго до нее. Чтобы беременность была благополучной, необходимо заботиться о здоровье задолго до беременности. Что можно предпринять?

**Планирование беременности** (прегравидарная подготовка) – это осознанный подход, полный заботы и любви к будущему ребенку.

Одним из наиболее эффективных направлений комплексной прегравидарной подготовки, находящихся в зоне ответственности врача акушера-гинеколога, является своевременная иммунизация женщин, планирующих беременность. Вакцинация против краснухи, ветряной оспы и новой коронавирусной инфекции должна проводиться за 3 месяца до зачатия.

Необходимо до беременности скорректировать питание и нутритивный статус матери. Для благополучной беременности, женскому организму требуется не меньше 4 месяцев, чтобы он очистился от различных токсинов и набрал необходимый запас питательных веществ для нормального развития будущего ребенка. Например, фолиевая кислота перед беременностью имеет огромное значение.

Еще одним необходимым микроэлементом является железо. При беременности потребность женщины в железе повышается в два раза. Если железа недостаточно в организме женщины, то может возникнуть железодефицитная анемия. Частые беременности усугубляют это состояние, так как организм не успевает восполнять запас железа.

Идеальный возраст для первой беременности – от 18 до 36 лет. Именно в этот промежуток времени женщина легко переносит беременность, и нет риска генетических отклонений у ребенка.

У беременной женщины обычно снижен иммунитет и, следовательно, её организм более подвержен различным инфекциям. А это опасно и для нее и для ребенка. Инфекции могут привести к прерыванию беременности, к развитию внутриутробных аномалий и гибели плода. Поэтому до беременности рекомендуется пройти консультацию у врача акушера-гинеколога и при необходимости пройти курс лечения. Обязательно необходима консультация врача стоматолога кариес – это входные ворота большинства инфекций, осложняющих течение беременности.

Доказано, что из 100 бездетных пар 40-60% не имеют детей по причине мужского бесплодия, что связано с инфекциями, передаваемыми половым путём, в том

числе ВИЧ, влиянием на репродуктивное здоровье мужчины вредных факторов окружающей среды, вредных привычек.

Факторы, разрушающие репродуктивное здоровье:

- слишком раннее начало половой жизни и его негативные последствия;
- инфекции и заболевания, которые передаются половым путём;
- аморальное поведение;
- плохое состояние окружающей среды и некачественные продукты питания;
- генетические сбои и гормональные нарушения;
- обилие вредных пристрастий.

Для сохранения женского здоровья необходимо соблюдать:

1. Ежегодный профилактический осмотр у врача акушера-гинеколога ( даже при отсутствии жалоб!).
2. Безопасное и эффективное предохранение от нежелательной беременности. Девушке, впервые вступившей в половую жизнь, необходимо проконсультироваться с врачом гинекологом о выборе для себя определенного способа контрацепции.
3. Профилактика, своевременная диагностика и лечение заболеваний, передаваемых половым путём.
4. Предупреждение аборт.
5. Своевременное и правильное лечение хронических заболеваний органов малого таза у специалиста.
6. Тщательное планирование беременности обоими партнерами.
7. Здоровый образ жизни будущих родителей.
8. Соблюдение правил личной гигиены девочек и женщин.
9. Профилактические мероприятия по укреплению иммунитета будущих родителей.
10. Сбалансированное питание.

Задумайтесь о своём здоровье, задайте себе вопрос, насколько вы здоровы?

Цените жизнь и берегите свой организм от разрушения и болезней. Храните и укрепляйте свое здоровье, только с ним вы сможете получить в вашей жизни истинное удовлетворение, радость и счастье.