Автор: Врач акушер-гинеколог Ж.С.Голоцевич

Одно из важнейших условий для рождения здорового ребёнка – это **здоровье его родителей на момент зачатия**
. Именно поэтому в настоящее время всё больше и больше семейных пар обращаются к врачу с вопросом – как подготовиться к беременности – осознавая всю необходимость и пользу прегравидарной подготовки.

Беременность должна быть **желанной и запланированной**. Лишь тогда, ещё задолго до наступления беременности и рождения ребёнка, можно предупредить многие болезни и нарушения у маленького, родного вам человечка. Будущим родителям, если они собираются стать таковыми, необходимо пройти ряд обследований, а порой даже и лечений. Кроме того, помните, что оптимальный возраст для рождения детей – 20-35лет, и, если беременность возникает раньше или позже, то протекает с большим числом осложнений. При этом вероятность нарушения здоровья у матери и ребёнка выше. Тем, кто собирается родить второго ребёнка, нужно помнить, что интервал между родами должен составлять не менее 2- 2,5 лет, так как именно за это время происходит полное восстановление сил и здоровья матери для вынашивания и рождения второго ребёнка.

Итак, что же значит планировать беременность?

Это когда мама не трясётся каждый месяц над тестом на беременность, и с появлением двух полосок решает рожать. А когда ребёнка осознанно хотят, понимая, что готовы к его рождению целиком и полностью. Но просто «хотеть» конечно же мало, потому что и женский и мужской организм должны быть **подготовлены к зачатию ребёнка**. А это значит:

1. Не должно быть вредных привычек у обоих будущих родителей.

2. Если есть хронические заболевания, их нужно пролечить, так, чтобы к моменту

зачатия они были в стадии ремиссии.

3. Обследоваться на половые инфекции (уреаплазмоз, хламидиоз, папилломовирус и др.), при их обнаружении – тщательно пролечить – а это значит повременить с наступлением беременности.

4. Пройти курсы витаминной подготовки обоим супругам за 3 месяца до планируемой беременности.

А лучше всего, если вы собираетесь стать родителями, обратиться к врачу, для того, чтобы, вас обследовали, оценили ваше состояние здоровья и назначили вам необходимые витамины, или, если это необходимо, лекарственные препараты.

Будьте здоровы!