

Рождение малыша - это не только радостное, но и ответственное событие. Чтобы счастье, связанное с пополнением семейства, ничто не омрачило, нужно тщательно подойти к этому серьезному шагу. О том, как правильно подготовиться к зачатию, беременности и родам, рассказал главный внештатный специалист министерства здравоохранения Свердловской области по репродуктивному здоровью **Сергей Беломестнов**



**- В интернете можно найти самые разные, порой противоречивые советы о том, что надо есть, пить, к каким врачам ходить, если семья хочет подготовиться к полноценной беременности. Что могут сделать родители, мечтающие о ребенке, чтобы зачатие было максимально здоровым?□**

- Необходимо ответственно подойти к оценке своего здоровья и образа жизни. Обязательно запланировать визит к врачу акушеру-гинекологу, либо к акушерке. Прегравидарную подготовку проводят во всех женских консультациях, и такая помощь оказывается бесплатно в рамках обязательного медицинского страхования. Кроме этого, в процессе подготовки к зачатию рекомендуется обратиться к врачу-терапевту. Специалист назначит обследование и сможет определить возможные нарушения в состоянии здоровья будущих родителей.

Также нужно пересмотреть и свои пищевые привычки. Спросить себя, как часто на обеденном столе появляется свежая зелень. Дело в том, что у людей, живущих на Урале, отмечается существенный дефицит фолиевой кислоты, то есть тех элементов и

витаминов, которыми богата именно травяная зелень. Недостаток фолатов чреват тем, что снижается вероятность зачатия, повышаются риски пороков развития, в том числе центральной нервной системы. Чтобы этого не произошло, за несколько месяцев до зачатия можно начать принимать фолиевую кислоту, причем не только женщинам, но и их супругам. Прием этого витамина повышает процент качественных сперматозоидов, обеспечивающих нормальное развитие плодного яйца.

Также свердловчане часто сталкиваются с недостатком йода. Дефицит этого элемента у родителей может определять в том числе когнитивные расстройства у детей. Но дозировку препаратов в каждом конкретном случае должен назначить врач после проведенных анализов. Кроме этого следует обратить внимание на свой вес. Важно узнать свой индекс массы тела. Наличие индекса массы тела больше 25 может определить развитие ряда существенных осложнений в период беременности и развития ребенка.

Необходимо отказаться от курения и алкоголя. Причем курение, как активное, так и пассивное, оказывает неблагоприятное влияние на плаценту, развитие центральной нервной системы плода. А алкоголь и репродуктивное поведение вообще не совместимы. Нет безопасных доз алкоголя, об этом нужно помнить всегда и будущей маме, и ее партнеру.

**- Какие проблемы со здоровьем сегодня чаще всего встречаются у будущих мам и пап?**

- Во-первых, анемия. Особенно если беременность не первая, или до этого у женщины были гинекологические осложнения. Поэтому во время планирования беременности необходимо обследоваться на наличие анемии и дефицита железа. Когда женщина носит ребенка, запасы железа быстро истощаются. Дефицит этого микроэлемента может сказаться на развитии плаценты. Также одной из часто встречающихся болезней можно назвать артериальную гипертензию. Проблемы с давлением во время беременности чреватые существенными осложнениями. И третье – это ожирение и нарушение углеводного обмена.

**- В каком возрасте лучше всего планировать беременность?**

- Есть такое понятие – оптимальный репродуктивный возраст. Он варьируется в пределах от 19 до 35 лет. В этот промежуток женский организм максимально функционален и настроен на зачатие, вынашивание, рождение и вскармливание ребенка.

### **- Что нужно учесть при подготовке к родам, чтобы обеспечить комфортное протекание беременности и благополучные роды?**

- На эту тему существует много информации в интернете, порой разношерстной и не соответствующей действительности. Поэтому в каждой женской консультации, в каждом медучреждении, где женщина становится на учет, организованы школы будущих мам. Специалисты на доступном языке объясняют не только женщинам, но и их мужьям основные правила гигиены, питания, физической активности, распорядка дня и многое другое. Кроме этого, исчерпывающую информацию на данную тему можно узнать на сайтах медицинских организаций министерства здравоохранения Свердловской области, которые проводят онлайн занятия. Например, сайт Екатеринбургского клинического перинатального центра. Также женщины, встающие на учет в женской консультации, получают ссылки на проверенные интернет-ресурсы, где профессиональные акушеры отвечают на всевозможные вопросы, которые могут возникнуть у будущих родителей.

### **- Нужно ли придерживаться определенной диеты при подготовке к родам? Какие рекомендации по питанию следует соблюдать во время беременности?**

- Первое, на что нужно обратить внимание, – это углеводы. Оптимальное их количество 175 грамм в день. Белок – 1,2 грамма на килограмм. Жиры в рационе беременной женщины должны составлять 35-45% от калоража. У женщины он должен составлять около 2000 ккал в сутки. Во время беременности необходимо ограничить потребление копченостей, твердого жира, баранины. Они могут спровоцировать расстройство пищеварения. Стоит критично подойти к потреблению морской рыбы. Она может содержать соединения ртути. Употреблять в пищу такие продукты нужно не более одного раза в две недели. Сейчас популярна юго-восточная кухня – суши, роллы. Несмотря на то, что эти блюда относятся к категории здорового питания, есть риски инфицирования, прежде всего сальмонеллёзом. Профессиональное сообщество рекомендует отказаться от необработанной пищи – мяса и рыбы, жирных молочных продуктов.

**- Как правильно подготовиться к родам с точки зрения физической активности?**

- Врачи рекомендуют выделять в целом 150 минут для умеренных физических нагрузок в неделю – примерно по 30 минут в день. Оптимальными для беременных женщин являются такие виды активности, как бассейн, велосипедная дорожка, ходьба, некоторые элементы йоги и пилатеса. Но экстремальных нагрузок нужно избегать.

**- Порой частные клиники неплохо наживаются, предписывая сдавать кучу ненужных анализов. Какие анализы являются обязательными для подготовки к родам? Необходимо ли сдавать дополнительные анализы, кроме рекомендованных врачом?**

- Сопровождение беременности в нашей стране строго регламентировано. Врачи работают по клиническим рекомендациям порядка оказания медицинской помощи. Эти документы предусматривают все нюансы и возможные осложнения при беременности. Они регулируют назначение всех видов обследования. Лучшим способом застраховать себя от лишних и не нужных анализов и, соответственно, трат – это наблюдение в государственной женской консультации.

**- На дефицит каких витаминов и минералов, влияющих на развитие плода, следует обратить особое внимание будущим мамам? Какие витамины и минералы особенно важны для беременной женщины?**

- Если питание адекватное, то дополнительных препаратов не требуется, за исключением фолиевой кислоты и йода. Остальные микронутриенты можно принимать только по назначению врача, поскольку избыточное потребление некоторых витаминов также может привести к осложнениям.

**- Какие изменения в образе жизни родителей могут помочь им сохранить здоровье и благополучное будущее своего ребенка?**

- Резюмируя все вышесказанное, могу сказать, что нужно пересмотреть свои пищевые

## Подготовка к родительству: здоровье ребенка зависит от здоровья родителей

Автор: Исполнитель  
24.01.2024 10:22 -

---

привычки, взять курс на здоровый образ жизни, отказаться от вредных привычек (особенно алкоголя и табакокурения!), ограничить время, проводимое перед экранами гаджетов, регулярно посещать врача для профилактики и лечения заболеваний. И главное всегда помнить, что у здоровых родителей рождаются здоровые дети.