

В современном мире подход к зачатию становится все более осознанным: пары планируют появление малыша заранее. О том, как подготовиться к беременности, рассказала **Евгения Ожегова**, главный внештатный специалист по акушерству Минздрава Свердловской области и врач акушер-гинеколог ОДКБ.



50% ЗДОРОВЬЯ МАЛЫША ЗАВИСИТ ОТ ПАПЫ

Тренд на осознанную и подготовленную беременность очень радует врачей. Когда пара сначала проходит обследования, а уже после приступает к зачатию, риски осложнений заметно снижаются. Здоровье будущего малыша зависит не только от женщины.

– Несмотря на то, что вынашивает ребенка женщина, 50% здоровья малыша зависит от состояния организма папы. Мы стараемся воспринимать пару как единое целое. Наш опыт показывает, что те, кто проходил подготовку вместе, сталкиваются с меньшим количеством проблем. Многие осложнения нам удается предотвратить еще на этапе планирования беременности, – делится Евгения Ожегова.

Лучше всего начинать подготовку примерно за 3-6 месяцев до планируемого зачатия. Этого времени как раз хватит, чтобы спокойно пройти всех врачей и привести организм в порядок.

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К БЕРЕМЕННОСТИ

Первым делом будущей маме стоит заглянуть к своему акушеру-гинекологу. Врач соберет анамнез, узнает об особенностях здоровья и составит план лечения, если оно необходимо.

– Несмотря на то, что мужчина и женщина сдают анализы отдельно, у них есть общая цель – здоровый малыш, – считает Евгения Ожегова. – Именно гинеколог контролирует весь процесс: он дает рекомендации будущей маме и подскажет, к каким профильным специалистам, например, урологу или андрологу, стоит сходить мужу.

Перед зачатием необходимо разобраться с хроническими заболеваниями, а также вылечить все скрытые инфекции, особенно те, которые передаются половым путем. Чаще всего они протекают бессимптомно и становятся проблемой во время планирования ребенка.

А что делать, если беременность не была запланирована за полгода? Главное – сразу обратиться к врачу и встать на учет в женской консультации, где врач пропишет необходимые препараты, которые восполняют нехватку витаминов в организме. Например, у жителей Урала в организме чаще всего дефицит йода.

– Для нашего региона калия йодид – препарат практически обязательный. Также важна фолиевая кислота, которую используют для профилактики пороков центральной нервной системы у ребенка. Ее принимают до 12-й недели беременности, – поясняет Евгения Ожегова. – И стандартный набор: витамин D и Омега 3. Это то, что должна принимать любая женщина, которая заботится о себе.

Многие делают полные проверки организма, однако это не обязательно. Достаточно

лишь проверить проблемные точки, на которые укажет врач.

– Конечно, стоит соблюдать здоровые привычки: отказаться от курения, алкоголя; соблюдать режим сна и отдыха, поскольку будущей маме важно не переутомляться, – говорит Евгения Ожегова. – Беременность – это не болезнь. Не нужно постоянно лежать и ограничивать себя в физической активности.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ НАСТРОЙ

Также огромное значение имеет психологический настрой. Чтобы после выписки из роддома не столкнуться с растерянностью и послеродовой депрессией, эксперт советует парам вместе посещать курсы для будущих родителей.

– Важно, чтобы мы не получили «грустную маму» после родов. Многие женщины признаются, что им тяжело оставаться одной с малышом, когда муж уходит на работу. Курсы помогают понять, что делать с ребенком и как за ним ухаживать. Когда у родителей нет страха перед неизвестностью, материнство становится осознанным и радостным, – поясняет врач.

В век информационных технологий будущие мамы часто ищут ответы на форумах. Однако субъективный опыт одной пациентки не должен становиться примером для другой. Искаженная информация может повысить тревогу и переживания. Лучше по таким вопросам обращаться к профессионалам.

– Очень важно просвещение, а именно школы для беременных. В таких местах специалисты – от акушеров-гинекологов до экспертов по грудному вскармливанию дают базовые знания, – уточняет Евгения Ожегова.

ЕСЛИ БЕРЕМЕННОСТЬ НЕ НАСТУПАЕТ

Автор: Исполнитель
03.03.2026 17:02 -

Если зачать ребенка не получается, первым шагом должен стать визит к гинекологу, который направит пару в специализированный кабинет «Бесплодного брака».

– В таких кабинетах на учет встают оба партнера. Мы работаем в команде: есть и женский, и мужской доктор. Спектр обследований очень широкий – от инфекций до генетических факторов и хирургических методов. Важно установить истинную причину, почему беременность не наступает, – объясняет врач.

Почти в 50% случаев беременность наступает прямо в процессе обследования. Если же естественным путем устранить причину бесплодия не удастся, на помощь приходят вспомогательные репродуктивные технологии (ВРТ). В Свердловской области эта сфера развита на высоком уровне.

– Большинство процедур ВРТ проводится по полису ОМС. Из бюджета области выделяется достаточное количество квот, и очередь обычно подходит в течение года, поясняет Евгения Ожегова. – Также пациентка сама может выбрать клинику, в которой ей комфортнее проходить процедуру.