

Все больше молодых пар начинают задумываться о беременности не по факту ее свершения, а заранее, и приступают к планированию минимум за три-четыре месяца. Появление в семье ребенка – шаг очень ответственный, к которому необходимо подготовиться как психологически, так и физиологически, чтобы малыш родился здоровым.

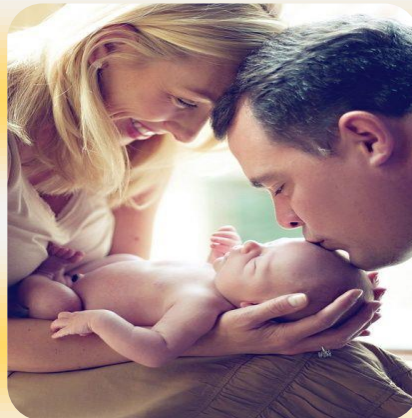
Планируя беременность, Вы можете обратиться в кабинет по «Планированию беременности» женской консультации №2.



Психологический аспект планирования беременности

или почему я хочу ребенка?

1. **Я хочу дать жизнь уникальному существу.** Самый оптимальный тип мотивации на рождение ребенка. Он означает, что молодые родители принимают трудности, сопутствующие рождению ребенка именно как временные трудности, которые, тем не менее, ведут к счастью материнства и отцовства;
2. **Я хочу продлить свой род, оставить продолжение себя;**
3. **Я хочу выразить благодарность любимому человеку за счастье, которое он доставляет;**
4. **Я хочу пережить радость материнства и отцовства.** Такой мотив означает что Вы хотите родить и заботиться о ребенке, хотите ощутить радость материнства, хотите прожить беременность и узнать, что это такое, когда внутри тебя растет новый человек.



Медицинский аспект планирования беременности

При планировании беременности женщине необходимо посетить врача-гинеколога, который на приеме обследует её и составит план дальнейших действий.

Диагностический комплекс для женщин включает:

1. Прием врача акушера-гинеколога;
2. УЗИ щитовидной железы, молочных желез, органов малого таза;
3. Расширенную кольпоскопию;
4. Мазок на цитологию/флору;
5. Обследование на ИППП;
6. Обследование на TORCH-инфекции
7. Общий анализ крови, определение уровня глюкозы в крови, общий анализ мочи;
8. Исследование клинического материала на ВИЧ/СПИД;
9. Определение антител к возбудителю сифилиса.



Здоровье будущего ребенка зависит не только от состояния организма женщины, но также и мужчины. Планирование беременности для будущего папы должно начинаться с **отказа от курения и алкоголя**. Токсины алкоголя и никотин оказывают негативное влияние на качество спермы и ее фертильность. На полное обновление семенной жидкости уходит два-три месяца. **Необходимо включить в рацион как можно больше свежих фруктов, овощей, принимать поливитамины и фолиевую кислоту.**



Витамины Е и В9 (фолиевая кислота) снижают образование в семени мужчины некачественных сперматозоидов с нарушенным числом хромосом, витамин С – известный антиоксидант, он ускоряет обновление спермы, делает сперматозоиды более жизнеспособными и подвижными. Также необходимо беречься от простуды, не принимать антибиотики и прочие сильнодействующие препараты.

Будущему папе рекомендовано:

1. Сдать анализ на определение инфекций передающихся половым путем (включая ПЦР-диагностику хламидии, вируса папилломы человека, вируса герпеса I и II-го типа, цитомегаловируса, а также исследование на уреа/микоплазмоз с антибиотикограммой);
2. Исследование спермы с помощью автоматического анализатора SQA-V



*Буклет подготовили:
Заведующий отделением «Брак и семья» ЖК
№2 Савич И.Н.
Психолог ЖК №2 Малышко Е.О.
Психотерапевт ЖК №2 Маркова Н.Г.
13.10.2017*

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

«ГРОДНЕНСКАЯ ЦЕНТРАЛЬНАЯ ГОРОДСКАЯ
ПОЛИКЛИНИКА»

ЖЕНСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ №2

Планирование беременности



Гродно 2017