

Образ жизни в период планирования беременности

Как известно, подготовку к беременности лучше начинать заранее. Ведь отсутствие заболеваний, здоровый образ жизни родителей, минимальное количество вредных воздействий позволяют зачать и выносить здорового малыша и максимально избежать неблагоприятных осложнений беременности.

В первую очередь, при подготовке к беременности, будущие мамы уделяют внимание медицинским аспектам планирования – посещают гинеколога, сдают анализы на инфекции, передающиеся половым путем, на TORCH инфекции – это группа заболеваний, которые могут передаваться внутриутробно от матери к ребенку и вызывать различные врожденные дефекты и заболевания, сдают мазок на онкоцитологию с шейки матки для исключения предраковых заболеваний. Кроме того, женщины посещают стоматолога, проводят вакцинацию против краснухи, гепатита В и других заболеваний.

Однако, подготовка к беременности заключается не только в медицинском обследовании, но и в рациональном и здоровом питании, умеренных физических нагрузках, которые помогут оставаться мужчине здоровым, а женщину подготовят к вынашиванию ребенка и процессу родов, улучшению условий труда.

В момент оплодотворения будущий малыш получает половину генов (носителей всей наследственной информации) от мамы, а половину – от папы. Поэтому и готовиться к такому ответственному событию, как рождение ребенка, необходимо вместе.

Созревание женских и мужских половых клеток происходит по-разному.

Яйцеклетки – женские половые клетки, закладываются в то время, когда девочка находится в животе у мамы, то есть внутриутробно, к моменту рождения девочки большая часть яйцеклеток гибнет, оставшиеся сохраняются до возраста полового созревания, после чего начинают постепенно вступать в цикл развития. Таким образом, различные вредные воздействия в течение всей жизни женщины, могут пагубно отразиться на качестве яйцеклеток. Особенно чувствительными к воздействию повреждающих факторов становятся яйцеклетки, которые вступают в фазу роста. Начало роста фолликула происходит примерно за 85 дней до овуляции, то есть все это время женская половая клетка остается высокочувствительной к неблагоприятным условиям среды.

Сперматозоиды – мужские половые клетки образуются в яичках мужчины начиная с возраста полового созревания, то есть примерно с 12 лет. Полный цикл сперматогенеза у мужчин составляет примерно 73—75 дней.

Следовательно, готовиться к беременности необходимо начинать не менее, чем за 3 месяца до зачатия.

Отказ от вредных привычек

В первую очередь будущим маме и папе рекомендуется отказаться от вредных привычек – курения, употребления алкоголя. В табачном дыме содержатся огромное количество вредных веществ – никотин, смолы, бензол, кадмий, мышьяк и прочие вещества, являющиеся канцерогенами, то есть способствующими образованию раковых клеток. Компоненты табачного дыма снижают способность к зачатию здорового ребенка – вредные продукты могут вызывать генетические дефекты в половых клетках, ухудшают эрекцию у мужчин, способствуют развитию патологии шейки матки у женщин. Во время

беременности курение, в том числе и пассивное, вызывает нарушение кровообращения в плаценте, является серьезным фактором риска внутриутробной гипоксии – недостаточного поступления кислорода к плоду, задержки внутриутробного развития плода, увеличивают риск внутриутробной гибели плода, а впоследствии – синдрома внезапной смерти новорожденных. Вредные вещества и канцерогены выделяются также при курении кальяна. Поэтому обоюдный отказ от курения – один из важных этапов в планировании беременности. Желателен отказ от курения табака по меньшей мере за три месяца до планируемого зачатия.

Так же за 3 месяца желателен отказ от приема алкоголя. Длительное и регулярное воздействие алкоголя на растущие половые клетки как женщин, так и мужчин, способно вызывать серьезные генетические мутации и способствовать повышенному риску формирования пороков развития плода, прерывания беременности на ранних сроках, внутриутробной задержке развития плода, а также к тяжелым физическим и психическим нарушениям у рожденных детей. На ранних сроках беременности, когда происходит закладка всех органов и систем плода, алкоголь наносит непоправимый вред развитию малыша.

Естественно, во время беременности и на этапе планирования совершенно недопустимо употребление наркотических веществ. Употребление наркотиков приводит к серьезным осложнениям, как для матери, так и для плода. Если мать употребляет наркотики, отмечается внутриутробная задержка роста плода, гипоксия плода (недостаточное поступление кислорода), врожденные аномалии: пороки развития головного мозга, кишечника, дефекты развития конечностей, аномалии мочевыводящих путей, кровоизлияния в головной мозг. Возможна внутриутробная гибель плода.

Рациональное питание при подготовке к беременности

В первую очередь при планировании беременности стоит задуматься о своем питании. Полноценное питание до беременности поможет развивающемуся плоду получать все необходимые вещества уже с первых недель беременности, когда происходит закладка всех органов. Пищевой рацион будущих родителей должен включать сбалансированное количество белков, жиров и углеводов, а также витамины и минеральные вещества. Многие продукты содержат канцерогены, красители, консерванты и всякие другие добавки, постоянное употребление которых наносит значительный вред здоровью.

Также стоит отказаться от «фаст-фуда», сухомытки. Желательно исключить из рациона полуфабрикаты. Кушать нужно регулярно 4-5 раз в день небольшими порциями, не переедать. В ежедневный рацион планирующей беременность женщины должно входить побольше свежих фруктов и овощей, зелени, молочных продуктов, особенно творога и кефира, зерновых. От консервов лучше отказаться вообще. Желательно ограничить количество легко усваиваемых углеводов и животных жиров, а также кофе.

Перед беременностью желательно нормализовать свой вес, поскольку и избыточный вес и чрезмерная худоба отрицательно сказываются на способности женщины зачать и выносить малыша.

Примерно за 3 месяца перед планированием беременности обоим партнерам желательно начать прием фолиевой кислоты. Этот витамин значительно снижает вероятность пороков развития нервной системы у будущего малыша. Очень часто будущим родителям рекомендуется также прием препаратов йода, поскольку практически во всех районах нашей страны отмечено недостаточное содержание йода в воде. Достаточное

содержание йода в пище или дополнительный прием препаратов йода способствует зачатию и вынашиванию малыша.

Физические нагрузки для подготовки к беременности

Здоровый образ жизни связывают с обязательными физическими нагрузками. Действительно, дозированные аэробные (обогащающие организм кислородом) нагрузки полезны для здоровья, они повышают стрессоустойчивость организма, улучшают кровообращение, дыхание, насыщенность кислородом, что благоприятно для зачатия ребенка.

К таким нагрузкам относятся ходьба пешком (в том числе по беговой дорожке), плавание, велосипед, лыжи, коньки. Тренировка мышц брюшного пресса благоприятно скажутся на поддержании формы во время беременности и восстановление после родов, а также поможет благоприятному течению родов. Естественно, чрезмерных физических нагрузок нужно избегать, особенно женщинам. Они вызывают истощение организма, могут приводить к сбою менструального цикла и бесплодию.

Мужчинам, планирующим зачатие, необходимо избегать длительного посещения бань, саун, не стоит длительно принимать ванну с горячей водой, носить тесное белье, по возможности избегать перегрева, работы в горячем цеху. Это важно потому, что при высокой температуре (выше 37 градусов) нарушаются процессы сперматогенеза – согревания мужских половых клеток – сперматозоидов. Оптимальная температура для нормального течения процесса сперматогенеза должна быть приблизительно на 1 градус ниже температуры тела.

Сон и отдых

Очень важное значение в поддержании здорового образа жизни играет полноценный ночной сон. Плохой сон приводит к возникновению головных болей, ухудшению памяти, внимания, нарушению психических процессов. Недосыпание может приводить к развитию депрессии и синдрома хронической усталости. Кроме того, недостаточный сон может быть причиной гормональных сбоев, нарушения менструального цикла, трудностей в зачатии ребенка. Сон необходим человеку для восстановления сил, отдыха. Именно во время сна активизируются биохимические процессы восстановления и накопления растроченных энергетических ресурсов, синтез целого ряда гормонов и других биологически активных веществ. Будущим родителям важен непрерывный ночной сон в течение 8 часов в хорошо проветриваемом помещении. Ложиться спать желательно не позже 22 часов. По возможности, неплохо было бы отказаться от работы в ночное время.

Стрессы перед беременностью

В современном мире полностью избегать стрессовых ситуаций практически невозможно. Однако влияние стресса на состояние здоровья и репродуктивную функцию трудно недооценить. Уже на этапе планирования беременности хронический стресс может вызывать значительные патологические состояния. Недлительное, умеренное стрессовое воздействие, мобилизует защитные силы организма, направленные на устранение раздражителя и является в какой-то мере тренировкой для человеческого организма. Однако при влиянии чрезвычайно сильных факторов или при хроническом воздействии из защитной, приспособительной реакции стресс переходит в патологическую фазу – фазу дистресса, или «плохого» стресса, при котором происходит срыв компенсаторных реакций организма. При этом возникают разнообразные симптомы, ведущими из которых являются

повышенная раздражительность, нервозность, головная боль, расстройства пищеварения и другие. В таких ситуациях развиваются депрессии, различные хронические заболевания – сердечно-сосудистой, нервной системы, желудочно-кишечного тракта, происходит снижение иммунитета. У мужчин на фоне хронического стресса может развиваться половая дисфункция, у женщин – возникнуть проблемы с менструальным циклом и как следствие, бесплодие, то есть неспособность к зачатию ребенка.

В период планирования беременности по возможности желательно избегать стрессовых ситуаций, учиться относиться спокойнее ко всему происходящему. Можно овладеть методиками релаксации, самовнушения, посетить психологические тренинги. Положительные эмоции, получаемые от просмотра хороших фильмов, спектаклей, посещения концертов любимой музыки, способствуют выработке эндорфинов, улучшению настроения и самочувствия, отвлекают и, соответственно, нивелируют неблагоприятное действие стрессов. Физические нагрузки (занятия спортом, танцы, пешие, велосипедные, лыжные прогулки, плавание) способствуют выработке гормонов удовольствия, обладающих антистрессовым эффектом. Просмотру программ по телевидению или общению в интернете лучше предпочесть прогулки на свежем воздухе и встречи с друзьями. Зачастую, источником стресса может стать общение на различных женских форумах, где смакуются истории неудачных беременностей или родов. Следует избегать таких общений. Также не стоит расстраиваться и паниковать, если желанная беременность не наступает с первой же попытки, иногда для зачатия у совершенно здоровых родителей необходимо от 3 до 6 месяцев.

Условия труда

Уже на этапе подготовки к беременности нежелателен контакт будущих родителей с профессиональными вредными факторами производственной среды и факторами трудового процесса. К вредным факторам производственной среды относятся токсические химические вещества (это актуально для работников химической, фармацевтической промышленности), ионизирующее излучение, статическое электричество, фактор освещения, биологические факторы (контакт с антибиотиками, гормонами, другими лекарственными препаратами, например, у работников фармацевтических производств). Для мужчин вредными факторами являются работа в горячем цеху или нахождение в помещениях с температурой воздуха выше 37 градусов. Для будущих мам негативное влияние на организм могут оказать работа в ночную смену, частые перелеты, смены климата.

Также к неблагоприятным условиям труда можно отнести нерациональную организацию рабочего места (неудобная, неэргономичная мебель, недостаточное освещение, неправильная установка офисной техники с нарушением правил техники безопасности, отсутствие или недостаточная механизация труда), а также негативный психо-эмоциональный климат на рабочем месте.

Период беременности, пожалуй, самый ответственный период в жизни супружеской пары, поэтому и подготовка к нему должна быть очень ответственной, ведь от этого зависит здоровье мамы и малыша.