**Как правильно подготовиться к беременности.**

**Где искать поддержку в случае незапланированной беременности.**

Жизнь современной женщины не предусматривает неожиданностей. Девочки со школы знают алгоритм действий: получить образование, найти работу, купить машину, выйти замуж, родить … стоп, стоп, квартира… найти квартиру, сделать ремонт, родить ребенка. Конечно, перед тем, как забеременеть, нужно очень хорошо подумать, накопить денег, бросить курить, заняться аэробикой, обследоваться у гинеколога – и вот тогда …

Эти важные вопросы задают себе сегодня многие супружеские пары, планирующие беременность.

Любая женщина – будущая мать – должна обеспечить наилучшие условия для будущего ребенка.

Сегодня врачи все чаще говорят не о девяти, а о двенадцати месяцах беременности. Имеется в виде трех месячная подготовка на кануне желаемой беременности.

О чем же именно необходимо позаботиться будущей маме.

Давайте рассмотрим все этапы такой подготовки.

Принято считать, что как для женщины, так и для мужчины наилучшим возрастом для планирования беременности и рождения ребенка является период с 20 до 35 лет. С возрастом фертильность у обоих партнеров снижается, поэтому женщинам старше 35 лет забеременеть сложнее. Также после 35 лет увеличивается риск возникновения пороков развития и наследственных заболеваний у ребенка. Лучшей подготовкой к зачатию станет полное медицинское обследование. При выявлении каких-либо отклонениях здоровья будущим родителям рекомендуется пройти лечение. При этом необходимо обязательно консультироваться с врачом по приему тех или иных лекарств, т. к. прием медикаментов может быть неприемлем для планирования беременности.

Также для женщины важно соблюдать режим правильного сбалансированного питания. Соблюдение некоторых диет могут спровоцировать нарушение гормонального баланса, что иногда является причиной бесплодия. При соблюдении жестких диет организм не получает нужного количества витаминов, минеральных солей и других факторов, необходимых для зачатия и вынашивания ребенка. Кушайте больше овощей, фруктов, зелени, круп, рыбы и молочных продуктов.

Для здоровой беременности рекомендуется удерживать постоянный вес в течение 6 месяцев. При желании похудеть можно дать такой совет: похудейте, сохраните новый вес в течение 6 месяцев, а затем переходите к зачатию ребенка. Помните: мы то, что мы едим.

Будущей маме при планировании беременности, а также в первом триместре беременности необходимо принимать фолиевую кислоту, что является хорошей профилактикой пороков развития нервной трубки у плода. Препарат и дозировку обсудите с врачом. Фолаты в большом количестве содержатся в следующих продуктах: сухие завтраки, печень, почки, мяса, зеленые листья овощей (шпинат, зеленый лук, цветная капуста, листья салата). также вам нужно будет сделать акцент на железе. Недостаток его в организме приводит к анемии, заболеванию при котором плод не получает достаточно кислорода для нормального роста и развития. Железо содержится в нежирных сортах мяса, особенно в печени и почках, а также в некоторых овощах – зеленых и лиственных, варенных фасоли и горохе. Для лучшего усвоения одновременно употребляйте продукты с витамином С или продукты, содержащую кислоту. Такими продуктами являются фрукты, соки, сладкий перец, помидоры, кефир, лук. А вот чай и кофе ухудшают усвоение. Эти напитки следует употреблять между приемами пищи.

Кальций также очень необходим как будущей маме, так и ребенку. Он важен для нормального развития костей и зубов. Хорошим источником кальция являются молочные продукты, нежирных сортов, и некоторые крупы.

А еще вам очень нужен витамин Д (он способствует усвоению кальция), старайтесь больше времени проводить на свежем воздухе, особенно в солнечную, но не жаркую погоду.

Отказ от курения и употребления алкоголя для будущих родителей обязателен!

При наступлении беременности необходимо обратиться в женскую консультацию по месту жительства.

И не нужно ничего бояться! Не так уж важно незапланированная беременность или нет, главное чтобы она была желанной.