

Ответственные родители – здоровые дети

Здоровое зачатие ребенка – это крайне важный и ответственный шаг. Чтобы все получилось и у женщины наступила желаемая беременность, к зачатию надо готовиться обоим родителям. Чем раньше вы начнете подготовку, тем больше вероятности на благоприятный исход зачатия здорового ребенка.

Идеальный возраст для рождения ребенка - это не просто цифра в паспорте и физиологическая готовность организма женщины - это ряд факторов, среди которых выделяются физиологические, психологические и социальные.

Возраст родителей может повлиять на процесс зачатия ребенка и его внутриутробное развитие. Чем старше женщина, тем ниже вероятность наступления беременности, к тому же процесс вынашивания малыша и сами роды могут проходить с некоторыми осложнениями. Возраст мужчины также непосредственно влияет на вероятность наступления беременности у женщины. С уверенностью можно отметить тот факт, что зачатие и рождение здорового ребенка во многом зависит от здоровья и образа жизни будущих родителей, в каком бы возрастном периоде они ни находились.

С точки зрения медицины лучший возраст для рождения детей у женщины приходится на период с 18 до 35 лет, для первой беременности – с 18 до 25 лет. Именно этот возрастной промежуток является идеальным для первого зачатия ребенка:

- 1. К этому времени полностью завершается половое созревание.***
- 2. Гормональный фон достаточно стабилизирован, а сам организм неотягощен множеством хронических заболеваний.***
- 3. Яичники молодой здоровой женщины имеют наибольший фолликулярный резерв, а следовательно, способность к оплодотворению значительно возрастает.***
- 4. Реже случаются выкидыши.***
- 5. Молодой и крепкий организм менее подвержен возникновению заболеваний, что способствует безопасному внутриутробному развитию плода и нормальному протеканию беременности.***
- 6. Женщина в репродуктивном возрасте легче переносит беременность, а ведь это значительная нагрузка на организм.***
- 7. Сравнительно реже возникают осложнения беременности (поздний гестоз).***
- 8. Значительно ниже риски возникновения и развития патологических изменений у плода (хромосомные и генные нарушения).***
- 9. Родовые пути у молодой женщины более эластичны, а сочленение костей таза обладает большей подвижностью, что весьма облегчает протекание родов.***

Учеными-репродуктологами, занимающимися процедурой экстракорпорального оплодотворения, было доказано, что после 40 лет шансы у мужчин стать отцом составляют всего 60%, а к 45 годам этот процент снижается до 35%, так как происходит генетическое повреждение сперматозоидов, приводящее к бесплодию. Со временем плохая экология, огромное количество стрессов и неправильный образ жизни могут оказывать влияние на правильность созревания сперматозоидов. Повышается риск развития воспалительных и инфекционных заболеваний. В среднем репродуктивный возраст мужчины находится в промежутке от 18 до 50 лет.

Папа-подросток рискует передать малышу «дефектные гены» и увеличивает риск рождения ребенка с малым весом и пороками развития, так как его собственная репродуктивная система не закончила формирование.

Оптимальный возраст для деторождения у мужчин от 18 до 35 лет. В этот период до конца сформированы половые органы, выровнен гормональный фон. Как известно, половая зрелость у представителей сильного пола наступает в более позднем возрасте, чем у женщин. С возрастом у мужчин увеличивается вероятность нарушения морфологии сперматозоидов: количество подвижных сперматозоидов снижается, а количество

поврежденных ДНК увеличивается, что приводит к увеличению риска рождения детей с отклонениями в здоровье.

Не стоит забывать и тот факт, что на зачатие здорового малыша влияет качество спермы (независимо от возраста). На нем негативно сказываются:

- ***курение;***
- ***злоупотребление алкоголем;***
- ***употребление психоактивных веществ без назначения врача;***
- ***инфекционные заболевания;***
- ***заболевания, передающиеся половым путем;***
- ***повышенное артериальное давление;***
- ***сахарный диабет;***
- ***повышенный уровень холестерина крови;***
- ***избыточная масса тела;***
- ***ожирение.***

К тому же после 35 лет сексуальная активность у мужчин снижается, а значит, и возможность у женщины забеременеть тоже.

Прежде чем откладывать рождение ребенка на неопределенное время, стоит хорошо подумать.

Конечно же, не следует относиться к зачатию ребенка, как к чему-то, что должно произойти по строгим правилам. Зачатие – это прежде всего акт взаимной любви между мужчиной и женщиной, это способ доставить друг другу удовольствие и почувствовать настоящую близость тела и души любимого человека. И все-таки если вашей обоюдной целью является рождение ребенка, то вам необходимо иметь в виду некоторые рекомендации, касающиеся того, как подготовиться к здоровому зачатию ребенка.

Несколько советов о здоровом зачатии ребенка

1. **Занимайтесь спортом.** Ежедневные умеренные физические нагрузки помогут вам нормализовать вес, снизят риск сердечно-сосудистых заболеваний, придадут вам сил и энергии. Кроме того, во время спорта у человека вырабатывается гормон эндорфин, который дарит ощущение счастья и удовлетворения.
2. **Питайтесь правильно.** В день необходимо съесть минимум пять свежих фруктов и овощей. Также в ежедневный рацион нужно включать продукты, богатые клетчаткой (цельнозерновые изделия), белком (мясо, рыба, яйца, бобовые) и кальцием (все молочные изделия). Полезная пища поможет вашему организму работать как часы и обеспечит здоровое зачатие ребенка.
3. **Откажитесь от курения, алкоголя и наркотиков.** Все три губительные привычки негативно отражаются на репродуктивном здоровье как мужчины, так и женщины. Поэтому, если вы хотите добиться здорового зачатия ребенка, избавьтесь от губительных зависимостей прямо сейчас.
4. **Не предохраняйтесь.** Если женщина пьет противозачаточные таблетки в течение длительного периода и планирует беременность, вам нужно отказаться от таблеток за несколько месяцев до предполагаемого зачатия ребенка. Таким образом, в вашем организме нормализуется естественный процесс овуляции, который позволит забеременеть.
5. **Принимайте поливитамины.**
6. **Убедитесь, что ваше репродуктивное здоровье в порядке.** Для этого и мужчине, и женщине надо пройти полное медицинское обследование, провериться на наличие инфекций, передаваемых половым путем, а также обсудить с врачом состояние хронических заболеваний, если они есть. Если у кого-либо из пары в семейной истории были случаи наследственных болезней и если будущей маме на момент планирования зачатия ребенка больше 35 лет, обоим родителям нужна консультация врача-генетика.

7. **Проверьте, все ли вакцины вам были сделаны.** Дело в том, что многие из заболеваний могут вызвать осложнения при беременности, а также негативно отразиться на формировании плода. Поэтому, чтобы гарантировать здоровое зачатие ребенка, возможно, кому-то из родителей потребуется сделать дополнительную вакцину, например от краснухи, дифтерии, гепатита В, столбняка, полиомиелита или гриппа.

8. **Уменьшите количество стрессов в вашей повседневной жизни.** Стресс не только разрушает нервные клетки, но и снижает сексуальное либидо. Хотите, чтобы зачатие ребенка было здоровым? Тогда научитесь держать свои эмоции под контролем и полностью расслабляться тогда, когда это необходимо.

Рассчитывать на здоровое зачатие ребенка могут только те родители, которые следят за собственным здоровьем. Позаботьтесь о себе и своей половинке, и тогда ваш будущий ребенок родится здоровым и счастливым.