

Беременность – это невероятное событие в жизни каждой женщины, особенно если эта беременность запланированная и долгожданная. Но чтобы зачать малыша необходимо заранее подготовить свое тело. Будущей маме предстоит поменять свой образ жизни, пройти полное медицинское обследование, позаботится о наличии качественных и полезных продуктов в доме.



Медицинское обследование.

1. Изначально следует посетить своего терапевта. Необходимо сдать все стандартные анализы, определить группу и резус-фактор крови. Обязательно нужно рассказать врачу о принимаемых на данный момент медикаментах, ведь большинство из них прямо противопоказано при беременности. Следует также продиагностировать все имеющиеся патологии у специалистов узкого спектра.

2. Следующий по списку – гинеколог. Он расскажет об общем состоянии репродуктивной системы, наличии инфекций. Многие инфекционные заболевания женщина даже не замечает, так как они проходят бессимптомно.

3. Важно посетить стоматолога и провести санирование полости рта.

4. Если будущей маме уже более 35 лет, то к наблюдению необходимо подключить также врача-генетика.

5. Для тех, кто в детстве не более краснухой необходимо обязательно сделать прививку. Вирус краснухи приводит к выкидышам в 50 % случаев.

Будущая мама должна скорректировать свой образ жизни. Чаще следует гулять на свежем воздухе, больше ходить пешком, чем ездить на транспорте. Прекрасный способ укрепить свой организм – заняться спортом, это очень поможет при родах. Крайне эффективно плавание, бег, активные игры.

Ни в коем случае нельзя болеть, поэтому необходимо следить за тем, чтобы всегда одеваться по погоде. Также рекомендуется избегать людных мест, где хорошо распространяется любая инфекция. Для укрепления своего иммунитета следует вводить в рацион продукты, с природными фитонцидами – имбирь, чеснок, лук.

Если есть склонность к частым простудным заболеваниям, то рекомендуется пройти иммунологическое обследование. Если работа связана с постоянными волнениями лучше всего взять отпуск на некоторый период, дабы восстановить свой организм в полной мере.

Рацион питания.

В первую очередь нужно отказаться от алкоголя, исключить из рациона консервы, продукты с богатым химическим составом, синтетически полученные продукты. Основу рациона должны составлять фрукты, овощи, кисломолочные продукты, мясо. Заниматься любовью можно и нужно несколько раз в неделю. Для большей эффективности процесса зачатия можно приобрести тест на овуляцию и сложить индивидуальный календарь.