



Рождение ребенка - самое ответственное событие в жизни каждого человека. И такой, казалось бы естественный процесс, требует продуманной подготовки. Женское [здоровье и экология](#)

, некачественные продукты питания, загрязненная вода, стрессы, вредные привычки - все это может отрицательно сказаться на рождении ребенка. Вот поэтому и требуется подготовка, которую желательно начинать уже за 2-3 месяца до планирования беременности. Обычно женщины более ответственно относятся к этому процессу, а мужчины легкомысленно. Но к зачатию здорового ребенка требуется подготовка обоих партнеров.

До планирования беременности необходимо **проверить состояние здоровья**, посетить врачей, в том числе и стоматолога, подлечить хронические заболевания, провериться на инфекции и приступить к зачатию на фоне полного здоровья обоих партнеров. Здесь действительно будет несколько важнее здоровье женщины. Так как яйцеклетки, в отличие от сперматозоидов, не обновляются на протяжении всей жизни и могут повлиять на наследственный фактор. Обновление сперматозоидов происходит в среднем каждые 70 дней.

Естественно, что перед планированием зачатия ребенка надо отказаться от **приема противозачаточных таблеток**

, использования внутриматочной спирали и выждать после этого 2-3 месяца, чтобы прошли нормальные менструальные циклы.

За такой же период до планирования беременности нужно **отказаться от курения, пива и алкоголя**

. Эти вредные привычки неблагоприятно влияют не только на яйцеклетки, но и на качество спермы и даже могут стать препятствием к наступлению желанной беременности.

Желательно **меньше времени проводить за телевизором и компьютером**, так как электромагнитное излучение от техники тоже влияет на наследственный фактор. Учеными это уже доказано.

Готовясь к зачатию, стоит особое внимание обратить на питание. Питание должно быть максимально естественным, без консервантов, красителей и других добавок.

Рекомендуются свежие овощи и фрукты, зелень, рыба, молочные и зерновые продукты.

Следует **ограничить сою**, она препятствует зачатию. А вот сырые семечки и орехи нужно употреблять побольше. Из напитков надо ограничить кофеинсодержащие, лучше перейти на зеленый чай. В питании хороша мера. На овуляцию пагубно влияет как переедание, так и недоедание, строгие диеты, дефицит веса.

В плане подготовки **важны и некоторые прививки**, в частности от краснухи. Краснуха чрезвычайно опасна для беременной женщины. Но после сделанной прививки нужно подождать три месяца, прежде чем приступить к зачатию.

Прием витаминов. За три месяца до планирования беременности как женщине, так и мужчине нужно начать принимать фолиевую кислоту в дозе 400 мг в день. Фолиевая кислота во многом предотвращает риск развития врожденной патологии у ребенка. Прием фолиевой кислоты нужно продолжить и в первые месяцы беременности. В естественном виде фолиевая кислота содержится в зелени, томатах, зеленых овощах, яичном желтке. Также зачатию благоприятствуют такие витамины:

- аскорбиновая кислота (витамин С);
- витамины А и Е (аевит);
- витамин В12;
- микроэлементы: цинк, железо, йод.

Мужчинам стоит обратить внимание на свое нижнее белье. Ведь сперматозоиды созревают при температуре, которая ниже общей температуры тела. Ношение тесной одежды (плавков, брюк), особенно из синтетических материалов приводит к тому, что температура в области мошонки существенно повышается, так, что сперматозоиды даже не могут выжить. Поэтому, чтобы сперматозоиды были живыми и полноценными, нужно перейти на свободную одежду из натуральных материалов.

Застой крови в органах малого таза препятствует зачатию. Поэтому не ведите сидячий образ жизни, больше двигайтесь, делайте упражнения на сжатие и расслабление мышц промежности и малого таза. Делайте эти упражнения регулярно и систематически.

Само зачатие лучше планировать в отпуске, в идеале в теплом приморском климате, вдалеке от стрессов и суеты городской жизни, с психологическим настроем на рождение красивого и здорового ребенка. Чтобы зачатие произошло порой нужно

страстно хотеть этого ребенка. А в ином случае необходимо отказаться от упорной мысли, что вы занимаетесь тяжелой работой - зачатием, отключиться от мысли о ребенке и просто отдаваться любви.

Маленькая хитрость. Не все позы способствуют зачатию. Позы стоя или "женщина сверху" не подойдут для зачатия. Так как сперма будет вытекать из половых путей, сперматозоиды не будут соприкасаться с шейкой матки. А после полового акта хорошо полежать, высоко подняв ноги ("березка"). Тогда сперматозоиды точно дойдут до места назначения.

Если к процессу подготовки подойти всерьез, то беременность и роды пройдут легко. А через 9 месяцев у вас родится крепкий и здоровый малыш!