**15 мая - Международный День семьи!**

|  |  |
| --- | --- |
| http://img.juimg.com/tuku/yulantu/130717/325541-130GH2361657.jpg | *Семья – это труд, друг о друге забота,*  *Семья – это много домашней работы.*  *Семья – это важно!*  *Семья – это сложно!*  *Но счастливо жить одному невозможно!* |

Семья – это самое важное, что есть у человека. Сначала семья, из которой человек вышел, затем та, которую создал. Первый шаг к созданию семьи – это осознание того, что вы действительно нашли того человека, с которым хотите провести всю оставшуюся жизнь, помогать этому человеку, быть его опорой, поддержкой во все времена. Не стоит размениваться при поиске того самого человека. Как известно, единственный партнер – гарантия вашего здоровья.

Основным назначением семьи можно назвать рождение и воспитание детей. Беременность – важное и особое событие в жизни женщины, ведь именно ей предстоит выносить ребенка. Но прежде чем начинать какое-либо дело, следует к этому быть готовым. Речь идёт о правильной подготовке к продолжению рода до момента зачатия ребёнка.

Готовиться к беременности желательно начать за год или минимум за 3 – 4 месяца до планируемого зачатия. Конечно, беременность – не патология, а естественный этап в жизни семейной пары, но всё-таки это серьёзное испытание организма на прочность.

Что в идеале необходимо знать и делать будущим родителям, планирующим желанного и здорового ребёнка.

**Правильно выбранное время.** Упомянутого времени, как такового, для пары не существует. Под этим выражением скорее понимается, что пара, решившая завести ребенка, готова возложить на себя родительские обязанности. Право каждого ребёнка – быть желанным. Желанный ребёнок всегда здоровее, крепче, радостнее смотрит на жизнь, увереннее себя чувствует, он доброжелателен, настроен на победу, и всё это потому, что его родители с надеждой ждали его появления.

**Возраст.** Считается, «по биологическим соображениям», что самое лучшее время для рождения первого ребенка приходится на возраст 19 – 25 лет. Чем старше женщина, тем больше она подвергает риску своё здоровье и здоровье своего ребёнка. Например, повышен риск рождения ребенка с генетическими отклонениями, в том числе с синдромом Дауна: для 35-летних – 3 на 1000 и 1 на 100 для 40-летних. Во-вторых, к этому времени женщина подходит с багажом хронических заболеваний: бронхиты, пиелонефриты, сахарный диабет, повышенное артериальное давление и т.д. Иногда женщина не подозревает о том или ином заболевании, но беременность выявляет все «слабые места», накопленные человеком в течение жизни. Первые роды готовят организм ко всем последующим беременностям и родам, поэтому оптимального абсолютного возраста для второй беременности не существует. Важен не возраст, а интервал между родами. Исследования учёных показали, что лучше всего рожать второго ребёнка не ранее чем через 18 – 24 месяца после первых родов.

**Питание.** Питайтесь разнообразнее, включайте в рацион больше овощей и фруктов. Обязательным компонентом питания является фолиевая кислота – это витамин группы В, который участвует в росте нервной ткани. Употребление его до и во время беременности способствует профилактике некоторых врождённых заболеваний, например, расщелины позвоночника. Продукты, содержащие фолиевую кислоту: свежую зелень, капусту, свеклу, морковь, картофель с кожурой, горох, бобы, цельнозерновые продукты, семечки, орехи, отруби. Начните принимать фолиевую кислоту в суточной дозе 0,4мг или 400 мкг.

Если Вы живёте в зоне, где существует дефицит йода (в неё входит и Беларусь), в дополнение употребляйте больше морепродуктов. Недостаток йода в организме будущей мамы может привести к выкидышам, умственному, физическому и половому недоразвитию, глухонемоте и нарушению зрения, снижению интеллекта вплоть до кретинизма у будущего ребёнка или вообще к бесплодию.

Начинайте утро с 20-ти минутной **гимнастики**, особый упор делайте на тренировку мышц пресса. Гуляйте каждый день как можно больше.

**Избегайте стрессов** и депрессивных настроений. Постарайтесь получать только положительные эмоции. Проведённые в лаборатории возрастной физиологии и патологии опыты с кроликами показали, что экспериментально вызываемые неврозы у крольчих на ранних стадиях беременности приводили к тому, что потомство рождалось с серьёзными дефектами конечностей, заячьей губой, пороками сердца.

Если Вы курите, то немедленно прекратите. Опасно не только активное, но и пассивное **курение** (вдыхание табачного дыма). В результате возможны затруднения с зачатием, осложнения во время беременности и в родах, поражение сердца и низкий вес плода, повышается риск «синдрома внезапной смерти» и снижения умственных способностей у ребёнка.

Полностью прекратите употребление **алкоголя**.

Очень осторожно нужно отнестись к **рентгенологическим исследованиям**, особенно области малого таза и живота. Если же в таком обследовании есть необходимость, убедитесь, что у Вас защищены половые органы и что применены самые минимальные дозы.

Если Вы продолжаете работать или учиться – проанализируйте вредность этого для плода (радиация, электромагнитные воздействия, контакт с лекарствами и химикатами).

За 2 – 3 месяца до зачатия избегайте перегревания организма, сауны, горячих ванн, пребывания в условиях повышенной температуры.

Поэтому, перед тем, как задуматься о детях рекомендовано пройти обследование в поликлинике, а будущей маме посетить еще и врача-гинеколога.

Говорят, что родителей не выбирают. Оказывается, что это не совсем так. Есть мнение, что дети сами «назначают» себе родителей и у гармоничной пары рождается именно тот ребёнок, которого им не хватает.

А чтобы сделать семью еще крепче, несколько секретов счастливой семьи:

1. Дарите любовь друг другу.
2. Ужинайте всегда вместе.
3. Соблюдайте семейные традиции — они помогут скрепить семью.
4. Общайтесь в кругу семьи – сможете лучше понимать друг друга.
5. Заведите домашнего питомца. Животные забирают отрицательные эмоции и помогут вашим детям не стать эгоистичными и воспитать чувство ответственности.
6. Уважайте других членов семьи как личность.
7. Заботьтесь друг о друге.

Берегите себя и свою семью!

Врач акушер-гинеколог

УЗ "Борисовский роддом" М.А. Мачульская