

МИРАВЫЕ НОВОСТИ



МИРА
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

Газета для тех, кто заботится
о своем здоровье

ТЕМА НОМЕРА:

АИСТ, ПРИЛЕТАЙ!



Девять месяцев – слишком короткий срок, чтобы подготовиться к рождению ребенка. Мы рассказываем, как сделать это заранее.



Дело в теле:
зачем планировать?

Ваши вопросы: хотим
Козерога и причем
здесь папа?

Готовимся правильно:
«Буду мамой»
и «Буду папой»



Медицинский центр «МИРА»
Екатеринбург,
улица 8 Марта, 171
(около м. «Чкаловская»)

☎ (343) 224-20-56
8-800-511-26-86
🌐 www.mira-med.ru
📶 mira-med/online



ПЛАНИРОВАТЬ БЕРЕМЕННОСТЬ? ДА!

Врачебные доводы «За»!

Рождение здорового малыша - это огромное счастье, заработанное родителями своей ответственностью перед судьбой дорогого человечка.

Врачи поддерживают пары в вопросах грамотного планирования. И на это есть очень веские аргументы. Так, исследования еще десятилетней давности установили печальный факт: в наше время молодые женщины детородного возраста и молодые мужчины имеют суммарно больше заболеваний, чем поколение их родителей.

Выделяют три основных причины:

1) Нездоровое питание и образ жизни.

Наша пища по уровню своей «натуральности» не идет в сравнение с питанием наших бабушек и дедушек. Накапливаясь в человеческом организме, вредные вещества снижают иммунитет, вызывают сбои в работе внутренних органов. Хотя бы за полгода до предполагаемого зачатия будущим родителям необходимо пересмотреть свой рацион, отказаться от вредных привычек.

2) Инфекции, (в том числе, половые).

Можно быть носителем инфекции и даже не подозревать об этом. Скрытого «врага» необходимо исключить (уреоплазмоз, хламидиоз и т.д.) или вооружиться против него (например,

прививкой от краснухи), еще до наступления самой беременности.

3) Стрессы. По приблизительным оценкам 70% россиян постоянно



находятся в состоянии стресса. Стресс выступает «провокатором» целого ряда заболеваний будущей мамы и малыша (гиперактивность, преждевременные роды, сердечно-сосудистые заболевания из их числа). Именно поэтому женщина, вступая в "беременный марафон" должна быть в душевном равновесии и должна уметь избегать стрессовых ситуаций.

Безусловно, этот список можно продолжить, добавив в него и ухудшение экологии, и наследственные предрасположенности, и т.д. и т.п., но наша цель не запугать, а подтолкнуть к ответственным решениям.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Можно сказать, что вступление в беременность без предварительной подготовки к ней – это полет на непроверенном заранее самолете: может быть, обойдется, а может быть, и нет. Разумеется, самолеты тестируются

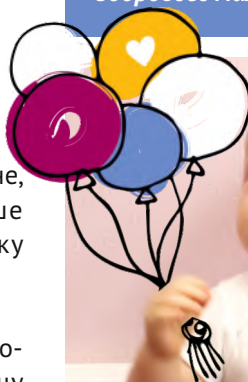
время беременности женщина предохранялась с помощью гормональных контрацептивов, перенесла операцию или принимает лекарственные препараты.



И напоследок, хотелось бы успокоить мамочек, которые уже ждут малыша, но не проводили планирования. Новая жизнь уже зародилась и это здорово! Теперь основная задача - обеспечить по максимуму безопасность и полноценное развитие плода. Посетите врача, выполняйте все его рекомендации, не паникуйте, и тогда беременность обязательно завершится рождением здорового малыша или малышки!

перед каждым полетом. Так и женщине, готовой дать новую жизнь, лучше своевременно провести проверку своего организма.

Без помощи медиков на этапе планирования не обойтись. Визит к врачу позволит выявить возможные болезни и своевременно их вылечить. После первого обращения будущие родители проходят несколько обследований и сдают определенные анализы для того, чтобы выяснить, насколько их организмы готовы к зачатию малыша, а также предотвратить возможные проблемы при вынашивании ребенка. Гинеколог подскажет, как быть, если до планиро-



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ВАШИ ВОПРОСЫ О ПЛАНИРОВАНИИ БЕРЕМЕННОСТИ



Когда нужно начинать подготовку к беременности?

К моменту установления факта беременности (2-3 неделя после зачатия) многие органы и системы плода уже заложены, а возможности по предупреждению неблагоприятных исходов беременности очень ограничены. 3 месяца до предполагаемого зачатия достаточно, чтобы заранее выявить возможные риски и провести мероприятия по их устранению



Обследование перед зачатием, да еще и обоим родителям – это дорого?

Вовсе нет! Полное обследование организма перед беременностью - это

преувеличение. Общепринятого списка анализов при планировании беременности не существует, в каждой ситуации врач принимает решение индивидуально. Программы «Буду мамой» и «Буду папой» рассчитаны на необходимый минимум, которого в большинстве случаев достаточно. По результатам обследования врачи смогут судить об общем состоянии здоровья будущих родителей.

Как мужчине готовиться к будущему отцовству?

На сегодняшний день - 30% бесплодия, как и 20% невынашивания

беременности приходится на мужской фактор. Многие пороки развития также передаются через мужские гены. Поэтому к планированию беременности мужчина должен подойти осознанно. За 3-4 месяца до предполагаемого зачатия стоит отказаться от всех вредных привычек, пересмотреть свой образ жизни (переход на правильное питание, умеренные физические нагрузки на свежем воздухе, прогулки и полноценный сон). Здоровым молодым мужчинам достаточно посетить терапевта и сдать ряд анализов для исключения инфекций и заболеваний, опасных для плода.

Беременность наступила «после бокала вина». Это непоправимый урон ребенку?

Да, алкоголь небезопасен, во время беременности лучше от него отказаться. Но если вы не планировали беременность или просто позволили бокал вина — корить себя за это не стоит. Употребление матерью алкоголя до зачатия и в первую неделю после него в большинстве случаев не влияет на здоровье будущего ребенка. Главное — не перебарщивать. Высокие дозы алкоголя влияют на мужскую способность иметь детей. Поэтому будущие папы должны держать себя в руках.

Как женщине менять рацион питания?

Фолиевая кислота, витамины Е, А, С и Р (рутин) - минимальный набор веществ для организма будущей мамы. Все это - профилактика дефектов развития плода еще на этапе зачатия. Еще одна

задача женщины - насытить свой организм полезными веществами, которые станут строительным материалом для развития плода. Для будущего отца правильное питание - залог здоровых, активных, жизнеспособных сперматозоидов.

Почему везде говорят про витамины для женщин? Что можно принимать мужчине?

Про витамины при зачатии для мужчин чаще говорят в контексте бесплодия. Если у вас есть сомнения в качестве спермы, логично сначала сдать спермограмму. Здоровому мужчине прием дополнительных витаминов на этапе планирования беременности не нужен. Питательные вещества для самых ранних этапов развития хранятся в яйцеклетке, а не в сперматозоиде, поэтому пытаться «напитать» сперматозоиды витаминами бессмысленно.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Можно ли «запрограммировать» пол ребенка?

При естественном зачатии запланировать пол будущего ребенка невозможно. Никакие диеты и предсказания астрологов здесь не помогут. Хотя многим помогает прогнозирование зачатия на конкретную дату цикла. В день овуляции вероятность зачатия мальчика велика, так как мужские сперматозоиды Y-более быстрые и легкие, нежели сперматозоиды X, имеют больше шансов первыми добраться до яйцеклетки. В то же время более выносливые и медлительные «девчачьи» сперматозоиды имеют свои преимущества, если до овуляции 2-3 дня, то они не торопясь могут достигнуть цели к моменту выхода яйцеклетки.

Мы хотим Козерога, в каком месяце нужно «работать» над этим вопросом?

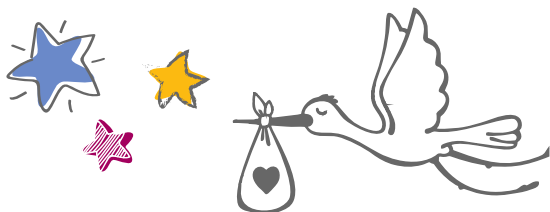
Существует упрощенная формула для высчитывания предположительной даты родов: +7 дней - 3 месяца от даты начала последней менструации. Если последняя менструация началась 21 июня, то предполагаемая дата родов будет 28 (+7 дней) марта (-3 месяца) следующего года. Козероги рождаются в конце декабря - начале января, зачатие реально в апреле.

Но! С вероятностью более 80% у здоровой пары зачатие произойдет в течение года, а не месяца. Поэтому не настраивайте себя на беременность «с первой попытки». Кроме того, учитывайте, что беременность длится 37-42 недели (а не ровно 40). Так что «про-

мах» вполне вероятен и это естественно.

Не могу забеременеть уже 3 месяца, что делать?

Прежде всего, нужно успокоиться! Достаточным сроком для зачатия ребенка здоровой парой до 35 лет считается срок до одного года. Если зачатия за этот период времени не произошло, имеет смысл обратиться к специалисту. Часто причиной бесплодия являются хронические инфекции, которые отражаются на кислотности влагалища, состоянии маточных труб и возможности оплодотворения. Причиной бесплодия могут быть и гормональные сбои в организме женщины. Иногда чрезмерная активность иммунной системы женщины образует антитела против сперматозоидов мужчины, тем самым не позволяя им добраться до яйцеклетки. А самая часто встречающаяся причина – страхи и «внушенное бесплодие». Большинство форм бесплодия успешно излечимы. В крайних случаях, на помощь приходят современные репродуктивные технологии, такие, как ЭКО. При позитивном настрое шанс на зачатие новой жизни есть всегда.



Можно ли почувствовать, что зачатие состоялось?

Психосоматика иногда бывает сильнее, чем здравый смысл и интуиция. Иногда женщины находят у себя «симптомы» беременности буквально сразу после незащищенного секса. Очень сильное желание забеременеть даже может спровоцировать задержку менструации. Почувствовать зачатие можно, но удостовериться в беременности можно через 12-15 дней после овуляции - примерно в это время должна начаться следующая менструация.

Есть ли ограничения по возрасту для тех, кто решил родить ребенка?

Официально считается, что самый лучший возраст для беременности - от 19 до 26 лет. В это время организм еще не страдает возрастными заболеваниями, риск выкидышей и патологий меньше, физически женщина крепче. Однако опыт показывает, что вероятность рождения здорового ребенка при «зрелой» беременности даже выше. Чем старше женщина, тем ответственней относится она к беременности. Поздние дети обычно желанны, будущая мама чувствует себя материально защищенной, испытывает меньше стрессов и т.д. Конечно, после 35 лет желательно сдавать все необходимые анализы, чтобы исключить развитие патологии.

Как изменился процент пар, разумно подходящих к своей беременности, за последние годы? Чем это вызвано?

Согласно итоговому отчету по результатам выборочного обследования репродуктивного здоровья женщин 57% женщин планировали свою вторую или последующие беременности. Жизненный опыт первой беременности привел их к этому решению. К счастью, врачи отмечают в настоящее время тенденцию роста молодых пар, которые осмысленно подходят к планированию первой беременности. Свободный доступ к информации к ликбезу по этой теме (интернет, СМИ) сыграли в этом не последнюю роль.



«БУДУ МАМОЙ» и «БУДУ ПАПОЙ»

В медицинском центре «Мира» созданы все условия для помощи семье в планировании беременности и наблюдении за здоровьем будущих мам.

К появлению ребёнка нужно готовиться обоим родителям, потому что мужчина и женщина в равной степени обеспечивают эмбрион генетическим материалом, они совместно несут ответственность за здоровье своего ребенка.

Наши врачи разработали оптимальные программы, которые позволяют оценить здоровье будущих родителей еще до зачатия ребенка.

«Буду мамой»

Программа включает в себя сбор анамнеза, акушерско-гинекологическое обследование с оценкой вагинальной флоры и цитологических мазков, лабораторные исследования.

Обследование прояснит вопросы, касающиеся гормонального статуса женщины, наличия или отсутствия заболеваний и инфекций, передающихся половым путём, устойчивости организма к вирусам, опасным для ребёнка.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

- Осмотр и консультация врача-акушера-гинеколога (первичная, повторная);
- Забор биоматериала на анализ;
- Анализ мазка на микрофлору;
- Цитологическое исследование;
- ПЦР - диагностика 5 инфекций: (хламидия, уреаплазма, микоплазма, гарднерелла, ВПЧ)
- Анализ крови на гормоны: ТТГ, СТ4, Ат-ТПО, пролактин;
- Анализ крови на витамины: витамин Д, железо в сыворотке, ферритин
- Анализ крови на TORCH - инфекции: цитомегаловирус (Ig, Im), вирус простого герпеса (Ig, Im), краснуха (Ig), токсоплазмоз (Ig)
- УЗИ органов малого таза

СТОИМОСТЬ - 10 700 РУБ.

«Буду папой»

На сегодняшний день - 30% бесплодия, как и 20% невынашивания беременности приходится на мужской фактор. Многие пороки развития также передаются через мужские гены.

Даже здоровым молодым мужчинам нужно посетить врачей и сдать ряд анализов. В нашу программу включены самые необходимые исследования и осмотры!

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

- Осмотр и консультация врача-уролога-андролога;
- УЗИ органов брюшной полости и почек;
- Забор биоматериала на анализ;
- Общий анализ крови с лейкоцитарной формулой и СОЭ;
- Анализ крови на ВИЧ, сифилис, гепатиты В и С;
- Анализ крови на гормоны: ТТГ, Ат-ТПО;
- Анализ крови на базовые биохимические показатели: АЛТ, АСТ, билирубин общий, мочевины, креатинин, глюкоза, холестерол общий, общий белок;
- Общий анализ мочи;
- Прием врача-терапевта.

СТОИМОСТЬ - 6 700 РУБ.

При одновременной покупке программы "Буду мамой" и "Буду папой"
ОБЩАЯ СТОИМОСТЬ - 16 500 РУБ. (СКИДКА 900 Р.)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА