### Зачатие ребенка

**Что может сделать женщина?**

Примерно за три месяца до того, как вы начнете делать попытки забеременеть, сделайте следующее:

* 1. Проверьте, восприимчивы ли вы к краснухе (германской кори). Обратитесь к своему врачу и попросите его проверить, есть у вас восприимчивость к этому заболеванию. Если нет, попросите его немедленно сделать вам прививку. После прививки вы должны избегать беременности примерно в течение трех месяцев. Вакцинация обеспечит вам защиту от краснухи в том случае, если вам ни разу не делали такую прививку. Вам нельзя болеть краснухой во время беременности (особенно в первые 12 недель), так как это очень опасно для вашего ребенка. Болезнь может способствовать тому, что ребенок родится глухим, слепым или с поврежденным головным мозгом.
  2. Посоветуйтесь с врачом по поводу возможных осложнений, которые могут быть вызваны наследственностью. Если вы знаете, что кто-то из членов вашей семьи был эпилептиком, имел заболевания крови (малокровие, например), страдал от расщелины позвоночника и т. д., то вы должны обсудить с врачом возможные последствия этих наследственных заболеваний для вашей беременности до того, как вы прекратите пользоваться контрацептивами.
  3. Прекратите употребление гормональных контрацептивов. Если вы принимаете гормональные таблетки или используете какие-то другие гормональные контрацептивы, следует прекратить прием и дать возможность вашему менструальному циклу восстановиться. В это время вы можете использовать барьерные средства контрацепции, такие, как презерватив или диафрагма.
  4. Если вы курите, то прекратите. Бросить курить - это наиболее важный шаг, который вы делаете ради собственного здоровья и здоровья вашего будущего ребенка. Доказано, что регулярное курение снижает репродуктивные функции организма. Поэтому, если вы курите, вам будет довольно трудно забеременеть. Курить во время беременности не следует и потому, что это может повредить ребенку. Вдыхаемый вами никотин способствует учащению работы сердца ребенка, что может вызвать сокращение количества крови, поступающей в его кровеносную систему. Окись углерода, вдыхаемая вместе с сигаретным дымом, также снижает количество кислорода, поступающего в кровеносную систему. Кроме того, ребенок может родиться преждевременно и весить меньше обычного. Курение может осложнить течение беременности и сами роды.
  5. Сократите количество употребляемого вами алкоголя. Алкоголь способствует снижению репродуктивных функций организма и мешает развитию ребенка, особенно в течение первых нескольких недель беременности. Полностью прекратите употребление алкогольных напитков или же сократите количество до одной порции в день и употребляйте ее во время еды. Норма не должна превышать одного бокала вина или одного стакана пива.
  6. Проконсультируйтесь у врача по поводу лекарственных препаратов, которые вы принимаете. Некоторые лекарства и наркотики могут навредить развивающемуся плоду или же репродуктивным функциям организма. Выясните у врача, какие из лекарственных препаратов вам можно принимать перед зачатием ребенка и во время беременности. Не принимайте никаких лекарств без предварительной консультации с врачом.
  7. Разнообразьте вашу диету. Питайтесь разнообразнее, включая в свой рацион побольше свежих овощей и фруктов. Старайтесь, чтобы ваша пища содержала достаточное количество витаминов и минералов, необходимых как для вашего здоровья, так и для здоровья вашего будущего ребенка.
  8. Старайтесь следить за тем, чтобы ваша еда содержала достаточное количество фолиевой кислоты. Фолиевая кислота относится к витаминам группы В, которые нужны для предотвращения развития у будущего ребенка такого заболевания, как, например, расщелина позвоночника. В Великобритании Департамент здравоохранения рекомендует всем женщинам, которые собираются забеременеть, принимать ежедневно 0,4 мг фолиевой кислоты. Начинать прием фолиевой кислоты следует за 12 недель до того момента, когда вы собираетесь зачать ребенка. Фолиевая кислота продается во всех аптеках, она также содержится в зеленых овощных листьях и злаковых, включая хлеб с отрубями.
  9. Откажитесь от приема некоторых видов пищи и некоторых напитков. Если вы собираетесь забеременеть или думаете, что вы беременны, перестаньте употреблять мягкие сорта сыра, паштеты, холодные мясные блюда и острую пищу, так как вы можете заразиться таким инфекционным заболеванием, как листериоз, в результате чего головной мозг вашего будущего ребенка может быть поврежден, а в некоторых случаях возможна и смерть зародыша или эмбриона. Избегайте употребления яиц, сваренных всмятку, непрожаренного мяса и птицы в особенности, потому что они могут быть заражены бактериями сальмонеллы. Не ешьте немытых овощей и фруктов и сырого мяса. В таких продуктах может присутствовать токсоплазма, паразит, который способен вызвать повреждение головного мозга у вашего будущего ребенка. Соблюдайте правила гигиены при приготовлении еды. Не употребляйте сырого коровьего или козьего молока.
  10. Не употребляйте слишком много витамина А. В наше время беременным женщинам не рекомендуется есть печень и принимать витамин А в таблетках, так как его чрезмерное количество в организме может вызвать аномалии у развивающегося плода.
  11. Будьте осторожны с рентгеновским облучением. Во время беременности и еще до того, как вы забеременели, вам следует избегать рентгеновского облучения, как общего, так и при лечении зубов. Но не следует и пренебрегать рентгеном, потому что он может выявить какие-то проблемы со здоровьем. Поэтому, если вы решили забеременеть, сделайте рентген заранее и убедитесь, что вы здоровы.
  12. Избегайте заражения какой-либо инфекцией от кошек или других животных. Токсоплазмоз может повредить здоровью беременной женщины, а в некоторых случаях и ее неродившемуся ребенку. Бактерии токсоплазмы содержатся в фекалиях домашних животных. Поэтому до и во время беременности избегайте прикасаться к фекалиям животных. Если вы работаете в саду, не забывайте надевать перчатки, чтобы избежать контакта с зараженной почвой. Беременным женщинам, проживающим в сельской местности, рекомендуется прекратить работу с животными: коровами, телятами, ягнятами и т. д. Заражение любыми инфекционными заболеваниями во время беременности может вызвать серьезные осложнения здоровья вашего будущего ребенка.
  13. Если вы используете внутриматочные противозачаточные средства, вам следует удалить их. Сделайте это в конце менструального периода за несколько недель до того, как собираетесь зачать ребенка. В этот период вы можете пользоваться барьерными контрацептивами, такими, как презерватив или диафрагма.
  14. Регулярно занимайтесь физическими упражнениями. Регулярные физические упражнения полезны для здоровья любого человека в любой период его жизни. Поэтому заниматься ими нужно и во время беременности. Чем крепче будет ваш организм, тем лучше он справится с трудностями во время беременности.
  15. Беременность и венерические заболевания. Инфекционные заболевания, передающиеся половым путем, могут повредить здоровью матери и ребенка в период беременности. Кроме того, если ранее мать была больна каким-либо инфекционным заболеванием, то она может заразить им ребенка. Лечение такого заболевания в прошлом могло вызвать нарушения в репродуктивной системе организма, обычно выражающееся в том, что женщине трудно забеременеть. Последствиями лечения инфекционных заболеваний обычно бывают осложнения при беременности. Если вы заразились или думаете, что могли заразиться венерическим заболеванием, или же хотите проверить, нет ли у вас вагинальной инфекции, то вам следует провериться в клинике инфекционных болезней . Если вы занимались сексом с разными партнерами, то, возможно, вы заразились какой-то болезнью. В любом случае проверка никогда не помешает. Помните, что некоторые инфекционные заболевания не имеют симптомов.

**Что может сделать мужчина?**

Состояние здоровья мужчины влияет на качество его сперматозоидов. Сперматозоиды созревают в течение 65- 70 дней. Поэтому вам следует заблаговременно позаботиться о своем здоровье и начать использовать контрацептивные средства до того момента, когда вы наметили зачатие ребенка.

* 1. Если вы курите, то бросьте курить. Если ваша партнерша тоже курит, то вы должны помочь друг другу отказаться от сигарет. Организм курящего мужчины вырабатывает меньше сперматозоидов, часть из которых обычно нежизнеспособна.
  2. Снизьте употребление алкогольных напитков. Алкоголь оказывает такое же воздействие на мужскую репродуктивную систему, как и на женскую. Регулярное употребление алкогольных напитков приводит к снижению количества сперматозоидов и может вызвать их нежизнеспособность. Снижение количества употребляемого алкоголя - первоочередная задача для вас и вашего партнера. Вам следует отказаться от спиртного за три или четыре месяца до того, как вы решаетесь зачать ребенка.
  3. Вам следует носить просторное нижнее белье и свободные брюки. Количество вырабатываемых в яичках сперматозоидов увеличивается при температуре, которая немного ниже общей температуры тела. Для этого яички должны иметь возможность висеть в мошонке на некотором расстоянии от тела. Поэтому не носите нижнего белья из синтетических материалов и узких брюк, так как это может способствовать повышению температуры яичек настолько, что сперматозоиды просто не смогут выжить.

**Повышая шансы на успех**

Первое, что должна выяснить супружеская пара, решившая зачать ребенка, - это убедиться, что оба партнера здоровы. Курение, употребление спиртного, несоблюдение диеты - все это снижает репродуктивные способности организма, как у мужчин, так и у женщин.

Для того чтобы женщина благополучно забеременела, здоровый сперматозоид должен встретиться с жизнеспособной женской зародышевой клеткой в фаллопиевых трубах женской репродуктивной системы. Когда обе клетки встречаются, то сливаются в одну клетку, которая начинает делиться. После ее многократного деления она образует эмбрион, который затем имплантируется в слизистую выстилку матки, где, если все пройдет успешно, эмбрион будет развиваться до тех пор, пока не превратится в плод.

В середине менструального цикла есть короткий промежуток времени, наиболее благоприятный для зачатия ребенка. Женские зародышевые клетки находятся в активном состоянии в течение одного или двух дней, а сперматозоиды остаются жизнеспособными примерно в течение 3-4 дней. Поэтому промежуток времени, когда сперматозоид и яйцеклетка могут встретиться при наиболее благоприятных обстоятельствах, составляет в самом лучшем случае 3 или 4 дня. Для осуществления полового акта с целью оплодотворения наиболее благоприятен момент, когда овуляция должна вот-вот начаться, потому что слизистая выстилка шейки матки становится чрезвычайно чувствительной, и у сперматозоидов достаточно времени для попадания в фаллопиевы трубы, где они ждут момента высвобождения женской зародышевой клетки. Чтобы не упустить этот миг, супружеская пара должна заниматься любовью ежедневно в середине менструального цикла. Если же супружеская пара занимается сексом примерно один раз в неделю и в течение нескольких месяцев такие попытки заканчиваются неудачно, потому что женщина не беременеет, то пара имеет возможность использовать несколько методов для точного определения промежутка времени, предшествующего началу овуляции у женщины.

Такой период наступает за 12-16 дней до начала следующего менструального цикла. Если правильно вычислить, на какой день он придется, то есть большая вероятность того, что женщина забеременеет. Рассчитать такой день можно разными способами. Если менструальный цикл женщины каждый раз примерно одинаковый, то наиболее благоприятный для оплодотворения промежуток можно рассчитать заранее за месяц вперед. Он наступает примерно на 14-й день до начала следующей менструации. По-другому определить необходимый промежуток можно с помощью обычного термометра, измеряя базальную температуру тела. Измерять температуру следует каждый день сразу после пробуждения. Примерно к середине менструального цикла женщина обнаружит, что температура немного поднялась (примерно на 0,2-0,4°), что и будет предвещать начало овуляции. Третий метод включает проверку маточной слизи, которая перед овуляцией становится более жидкой и приобретает эластичность (способность растягиваться). Все методы подробно описаны в главе 9, где они используются параллельно с симптометрическим методом - средством осуществления естественного контроля над рождаемостью, применяемым для избежания нежелательной беременности. Этот же метод можно использовать и для определения наиболее благоприятного периода для зачатия ребенка. Кроме того, контрацептивные наборы помогают точнее определить время для занятий любовью без использования контрацептивных средств. В аптеках можно приобрести наборы и для определения начала овуляции, которые помогают определить точку отсчета наиболее благоприятного момента для зачатия ребенка. Женщины, помимо прочего, узнают о приближении такого периода по каким-то определенным признакам. Например, боли или неприятные ощущения в нижней части живота говорят о наступлении овуляции.

**Какие у вас шансы?**

Может показаться необычным, что иногда для зачатия ребенка требуется полгода или даже год. Это связано с тем, что овуляция может происходить не каждый месяц. Если женщина недавно прекратила прием контрацептивных таблеток или прервала какой-то другой курс гормональных контрацептивов, то пройдет несколько месяцев, прежде чем ее менструальный цикл восстановится. Эмоциональные факторы, перемены в образе жизни и плохое здоровье также могут оказывать влияние на овуляцию. Но даже в том случае, если женщина занималась сексом прямо перед началом овуляции, если ее яйцеклетка была благополучно оплодотворена, то развивающийся эмбрион может не имплантироваться.

Таким образом, супружеская пара не должна испытывать большого удивления, если ее попытки зачать ребенка не увенчаются успехом в течение шести месяцев или около того. Для здоровых семейных пар, занимающихся любовью без использования контрацептивных средств два-три раза в неделю, типичная картина выглядит таким образом:

* 60 из каждых 100 супружеских пар могут зачать ребенка в течение шести месяцев;
* 80 из каждых 100 супружеских пар могут зачать ребенка в течение одного года;
* 90 из каждых 100 супружеских пар могут зачать ребенка в течение двух лет.

**Несомненные признаки беременности**

Отсутствие менструального периода - первый признак того, что вы беременны. Иногда женщина пропускает этот признак, если ее менструальные периоды нерегулярны. После имплантации эмбриона у 20% женщин наблюдается небольшое кровотечение, и они по ошибке могут принять это кровотечение за менструальный период и впоследствии начать отсчитывать дни беременности от этого момента. Ошибка в расчетах составит примерно месяц.

Далее мы перечисляем некоторые симптомы беременности, которые в той или иной степени обнаруживает каждая женщина. Большинство из них вызваны тем, что в организме беременной женщины повышается уровень гормонов, в особенности прогестерона.

* Чрезвычайная усталость, которая ощущается с самого утра до позднего вечера.
* Изменения в области груди; грудь становится тяжелой и прикосновение к ней вызывает болезненные ощущения; грудь увеличивается в размере, а соски и ареолы вокруг сосков темнеют.
* Тошнота, которая накатывает обычно по утрам ("утренняя болезнь"), как правило, начинается со второй недели беременности или около того.
* Беременные женщины становятся более чувствительными к вкусу пищи и любым запахам; их часто тянет съесть что-то особенное.
* Учащение мочеиспускания.
* Необъяснимые перемены настроения, раздражение, плаксивость.

Некоторые из этих симптомов также свойственны менструальному периоду. Однако если менструальный период отсутствует, то разумно предположить, что вы беременны.

Набор для самостоятельного теста на беременность, который можно купить в любой аптеке, может подтвердить ваше предположение по наличию в моче гормона беременности, который появляется в моче уже через семь дней после оплодотворения. Если тест будет положительным, то женщине следует обратиться к врачу, который должен провести анализ и подтвердить факт беременности. Если результат будет негативным и менструальный период не наступит через неделю, то женщине следует самостоятельно провести повторное тестирование или же обратиться к врачу, который сделает анализ.

Если женщина уверена в беременности, ей следует договориться со своим лечащим врачом о том, что она будет наблюдаться у него регулярно в течение всего периода беременности.

**Список использованной литературы:**

1. Основы сексологии (HUMAN SEXUALITY). **Уильям Г. Мастерc** , **Вирджиния Э. Джонсон, Роберт К. Колодни.** Пер. с англ. — М.: Мир, 1998. — х + 692 с., ил. ISBN 5-03-003223-1