

Я СТАНУ ПАПОЙ!

Зачатие ребенка — важный этап в жизни обоих родителей. Чтобы ребенок родился здоровым, готовиться к зачатию и планировать беременность следует не только будущей матери, но и отцу.

Планирование беременности – это хорошая тенденция, которая с каждым годом набирает популярность среди молодых семей. Подготовка к беременности зачастую воспринимается как сугубо женская обязанность, что в корне неправильно!

Что включает в себя подготовка мужчины к зачатию ребенка?

Следует помнить, что период сперматогенеза 72-74 дня, поэтому придерживаться приведенных ниже правил мужчинам перед зачатием ребенка следует на протяжении всего этого срока.



ПРАВИЛО 1. Посещение врача – первый шаг к успешному отцовству. Особенно, если Вы страдаете хроническими заболеваниями и принимаете лекарственные препараты. Обсудите со своим врачом медицинскую историю Вашей семьи. Сдайте анализы на инфекции, передающиеся половым путем, ВИЧ, гепатит В и С.

ПРАВИЛО 2. Здоровое питание – один из основных этапов подготовки мужчины к зачатию. Исключить из рациона сладкую, жирную, соленую пищу, продукты быстрого приготовления, газированные напитки. Обязательны к употреблению фрукты, овощи, зелень, мясо, рыба, молочные продукты.

ПРАВИЛО 3. Отказ от вредных привычек (воздержаться от табакокурения и употребления спиртных напитков, а также лекарственных препаратов – антибиотиков, антидепрессантов, анальгетиков, стероидных препаратов).

ПРАВИЛО 4. Ведение активного образа жизни: больше двигаться и бывать на свежем воздухе (ежедневная минимальная физическая активность, в умеренном или быстром темпе, не менее 30 минут). Не увлекайтесь чрезмерной физической нагрузкой!

ПРАВИЛО 5. Отказ от посещения сауны и бани, использование подогрева автомобильных сидений на период планирования ребенка.

Проблема влияния повышенной температуры на фертильность, то есть способность к зачатию, чисто мужская.

ПРАВИЛО 6. Больше отдыхать и не нервничать!

