**Итак, вы приняли решение – пора беременеть.**

Огромное значение для наступления нормальной беременности и рождения здорового ребенка имеет образ жизни обоих родителей. И, в первую очередь, – матери. Поэтому при периконцепционной подготовке нужно соблюдать определенные правила.

Вредные привычки не зря так называются – они негативно влияют на здоровье человека. А для будущего ребенка они могут быть просто губительны. Поэтому на этапе планирования беременности нужно о них забыть.

Никотин – настоящий яд для сосудов. В том числе и тех, что питают матку и яичники. А, значит, ребенок не будет получать достаточное количество кислорода. Это губительно сказывается на развития плода и вынашивании беременности.

Курение отца снижает количество активных сперматозоидов.

Лучше полностью прекратить употребление алкоголя до зачатия и во время беременности. Во время беременности безопасных доз алкоголя не существует! Даже малое количество пива или легкого вина могут быть вредны.

Отказ от вредных привычек касается обоих родителей до зачатия, а во время беременности крайне важен для матери.

Как ожирение, так и недостаток массы тела может негативно сказаться на способности женщины к деторождению.

Излишняя худоба чревата недостатком женских половых гормонов, а значит проблемами с овуляцией, зачатием и вынашиваемостью.

Избыточная масса тела также снижает фертильность. Причем как у женщин, так и у мужчин.

За 3 месяца до планируемого зачатия желательно принимать препараты фолиевой кислоты. Фолиевую кислоту и йод нужно принимать только по рекомендациям врача, так как очень важно подобрать правильную дозировку.

Здоровый образ жизни, правильное питание, нормальный вес могут увеличить вероятность зачатия.

**Прошел год регулярной половой жизни без контрацепции - что делать?**

Семейным парам, планирующим беременность нужно обратиться к врачам специалистам по репродукции (акушеру-гинекологу, андрологу-урологу).

Для женщин моложе 35 лет консультации акушера-гинеколога для обследования и лечения следует начинать после 12 месяцев безуспешных попыток естественного зачатия. Для женщин старше 35 лет - через 6 месяцев.

Обследование бесплодной пары проводится как женщине, так и мужчине. Мужское бесплодие встречается не на много реже, нежели женское.

**Обследование мужчины начинают с анализа спермы**. Это самый важный показатель. Дальнейший перечень обследования определяет врач-андролог.

**Обследование для выявления причины бесплодия у женщины:**

- беседа с врачом для оценки жалоб и данных о характере менструаций, ранее перенесенных заболеваниях, предшествующем лечении;

- исследование на наличие инфекций;

- оценка овуляции (по данным мочевого теста на овуляцию и уровню прогестерона в крови, определяемому за 6 - 7 дней до предполагаемой менструации);

- оценка проходимости маточных труб по данным рентгенологического исследования (гистеросальпингографии);

- оценка матки и ее придатков по данным ультразвукового обследования (определяют размеры матки, яичников, количество фолликулов в яичниках).

Если у женщины регулярный менструальный цикл и подтверждена овуляция - нет необходимости определять весь спектр гормонов в крови, так как их показатели не имеют клинического значения в данном случае. Исключением является антимюллеров гормон (АМГ). По уровню этого гормона врач оценивает запас фолликулов в яичниках. Это важно для определения дальнейшего лечения.

Обследование занимает 1 - 2 месяца. По результатам обследования врач назначает лечение.

В 10 - 15% случаев у супружеской пары не удается установить причину бесплодия. У таких пар самым эффективным методом лечения является **программа ЭКО** или экстракорпоральное оплодотворение – это оплодотворение яйцеклетки в условиях in vitro (то есть в специальной медицинской посуде, или пробирке, после чего эмбрион выращивается в специальной питательной среде). Затем через несколько дней, эмбрион переносится в матку женщины, где в дальнейшем, при удачном стечении обстоятельств, развивается беременность. В настоящее время ЭКО - самый эффективный метод достижения беременности.

Бесплодный брак – это не приговор. Сегодня существует много вариантов лечения бесплодия, нужно только верить и действовать, искать именно Ваш путь, который сможет довести Вас до права называться МАМОЙ!

В Медицинском центре ГУЗ « ГКБ № 2 г. Тулы имени Е.Г. Лазарева» работают врачи - специалисты по репродукции, к которым вы можете обратиться по всем интересующим вопросам, связанным с деторождением. Семейные пары могут записаться на прием к врачам - специалистам по телефонам:

* 49-96-55; 49-96-44, 49-94-48, 33-80-06;
* через инфомат,
* на сайте <https://doctor71.ru>

***Государственное учреждение здравоохранения***

***«Городская клиническая больница №2 г.Тулы имени Е.Г.Лазарева»***

**ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ, ПЛАНИРУЮЩИХ БЕРЕМЕННОСТЬ**



*Памятка будущим родителям*