Автор: Administrator
30.06.2008 12:55 - Обновлено 30.06.2008 12:56



Зачатие определяет начало беременности. К этому важному шагу необходимо готовиться заранее, чтобы ничто впоследствии не омрачило встречи с Вашим ребенком. Необходимо учитывать множество факторов таких как возраст, существование наследственных и приобретенных заболеваний, питание, наличие вредных привычек и пр. На всё это следует обратить внимание не после наступления беременности, а до зачатия.

Как происходит зачатие?

Зачатие - формирование нового организма в процессе слияния яйцеклетки со сперматозоидом.

Семенная жидкость, состоящая из нескольких миллионов сперматозоидов, обладает способностью понижать кислотность среды влагалища, в результате чего могут до 9 дней сохраняться в женском организме в ожидании созревания яйцеклетки. В организме женщины во время сексуального контакта происходит выброс яйцеклетки, выработка прогестерона усиливается, в результате чего матка подготавливается к приему зародыша и как следствие происходит зачатие.

Кратко процесс зачатия можно описать следующим образом: выброс яйцеклетки и эякуляция - слияние сперматозоида и яйцеклетки - прикрепление яйцеклетки к матке и ее деление – формирование эмбриона.

Как подготовиться к зачатию?

В период, предшествующий зачатию, необходимо уделить особое внимание своему здоровью. В первую очередь нужно отказаться от употребления алкогольных напитков, наркотических веществ, сигарет, заниматься спортом, сдать анализы и убедиться в отсутствии инфекций. При выполнении этих условий вероятность успешного зачатия и рождения здорового ребенка довольно высока.

Но обращение к врачу перед зачатием – обязательное условие. Только специалист поможет обнаружить скрытые проблемы, которые могут негативно сказаться на течении беременности и на будущем малыше. Один из родителей может оказаться носителем болезнетворного гена, в результате чего даже у внешне здоровых родителей может родиться неполноценный или больной ребенок. Ребенок с врожденным пороком может родиться и у здоровых родителей в результате нарушений в половых клетках. Риск родить такого ребенка тем выше, чем старше женщина. Поэтому не пренебрегайте консультациями специалистов генетиков и гинекологов при зачатии.

Также при подготовке к зачатию будущих родителей обследуют на наличие различных хронических инфекций (уреаплазмоз, хламидиоз), т.к. найденные заболевания необходимо пролечить до наступления беременности, а затем пройти восстановительный курс и повысить иммунитет.

И не забывайте, что лучшая подготовка к зачатию – это здоровый образ жизни, правильное питание и душевное спокойствие! Любой стресс для Вас и Вашего организма (даже простейшее ОРЗ) может отразиться на Вашем будущем малыше.

Кого хотите зачать – мальчика или девочку?

Зачастую пол будущего ребенка очень важен для родителей. Кому-то хочется «лапочку-дочку», а кто-то мечтает о сыне. При зачатии пол ребенка зависит от типа сперматозоида, попавшего в яйцеклетку. Он может быть мужским или женским. При оплодотворении зародыш наследует из яйцеклетки и сперматозоида гены родителей.

Такое понятие, как планирование пола ребенка существует. Но оно не имеет никакого отношения к историям о том, что для этого надо есть специальные продукты перед зачатием или проводить половой акт до овуляции (для рождения девочки) или после нее (для рождения мальчика). Хотя некоторые источники пишут о 80%-ной эффективности последнего метода.

Планирование пола – очень серьезный процесс, возможный только при искусственном оплодотворении.

Еще один распространенный миф о поле малыша заключается в том, что женщина виновата в зачатии нескольких детей одного пола. Давно установлено, что за пол малыша ответственен только мужчина.

В организме на наследственность отвечают хромосомы, в каждой клетке человека их 46, две из которых половые.

Хромосомная схема мужчины выглядит как 44+XY,
женщины - 44+XX. При слиянии женской клетки с мужской происходит деление и половина хромосом отбрасывается, в результате чего схема яйцеклетки выглядит как 22+X, сперматозоида - 22+X или 22+Y.

Затем происходит фаза оплодотворения и схема сперматозоида и яйцеклетки после слияния для определения пола выглядит так: (22+X) + (22+X) = 44+XX(зародыш девочки); (22+X) + (22+Y) = 44+XY(зародыш мальчика).

Правильное питание - залог успешного зачатия.

Правильное питание в период предшествующий зачатию поможет плоду полезные вещества с самого начала беременности, когда происходит формирование органов. Кстати, неправильное питание – одна из причин выкидышей.

Полноценное питание полностью исключает всяческие консерванты и полуфабрикаты, жирную пищу. В Ваш рацион обязательно должны входить свежие фрукты и овощи. Пищу необходимо принимать 4-5 раз в день и ни в коем случае не перекусывать на ходу.

Зачатие определяет начало беременности. К этому важному шагу необходимо готовиться заранее, чтобы ничто впоследствии не омрачило встречи с Вашим ребенком. Необходимо учитывать множество факторов таких как возраст, существование наследственных и приобретенных заболеваний, питание, наличие вредных привычек и пр. На всё это следует обратить внимание не после наступления беременности, а до зачатия. По материалам "Женское здоровье"