

detkityumen.ru

Беременность и роды после 40

Есть, спать и рожать надо вовремя

Дела сердечные Сложности с зачатием ребенка в позднем возрасте – не единственная проблема тех, «кому за...». (Напомним, что в женских консультациях «старородящими» называют женщин старше 25 лет). С возрастом становится труднее прийти в норму после родов. Исследования показали, что у женщин, которые родили первого ребенка после 35 лет, возрастает риск некоторых заболеваний в долгосрочной перспективе. Так, у пятидесятилетних женщин, которые откладывали первые роды до 35 лет и дольше, чаще встречается гипертония и диабет. Нет, врачи вовсе не выносят вам непререкаемый приговор. Они всего лишь напоминают, что с годами риск заполучить серьезные проблемы по поводу беременности возрастает. Особенно если у вас есть наследственная предрасположенность к сердечно-сосудистым заболеваниям. **Что делать?**

Так что же делать, если вам уже давно не 18, а подходящего мужчину вы еще не встретили и семью не завели? Перевести часы назад, конечно, не выйдет, однако уже сейчас можно кое-что сделать, чтобы подстраховать свою способность к зачатию в будущем. Врачи советуют следующее:

Не курите. Наука уверена, что около 13 % случаев женского бесплодия вызваны именно курением. Причем, не важно, что написано на пачке – «легкие» или «суперлегкие». Этим обманчивым компромиссом вы своему здоровью не поможете.

Занимайтесь спортом и питайтесь здоровой пищей, чтобы остаться стройной вопреки возрасту. Между избытком веса и неблагоприятным течением беременности есть прямая связь. Примерно 12% всех случаев женского бесплодия приходится на проблемы со здоровьем, спровоцированные лишним весом.

Заболевания, передающиеся половым путем (хламидиоз, гонорея и прочее, прочее, прочее...), являются одной из частых причин бесплодия. Не заболеть очень просто – пользуйтесь презервативом.

Заведите полезную привычку ежегодно проходить медицинский осмотр (то есть диспансеризацию). По крайней мере два раза в год посещайте гинеколога. Относитесь к процедурам и рекомендациям медиков серьезно. Выбирайте только проверенные медучреждения, чтобы не стать жертвой неверного лечения (например, операция, сделанная преждевременно или вообще без необходимости, может впоследствии привести к бесплодию). Если менструации у вас проходят нерегулярно или болезненно, обязательно покажитесь врачу.

по материалам сайта www.missfit.ru

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category133/1979/