Зачатие ребенка – весьма ответственный процесс, подходить к которому следует со всей серьезностью. Причем, делать это нужно не только женщине, но и мужчине – ведь они оба закладывают фундамент здоровья будущего малыша. Как именно мужчина должен готовиться к предстоящему отцовству, каким образом он может и должен поддерживать любимую на протяжении всего срока беременности, и можно ли спланировать пол будущего крохи – обо всем этом сегодня рассказывает Prostobaby.com.ua

***Исключаем риски***

На первый взгляд, от мужчины требуется не так уж много – постараться вести относительно здоровый образ жизни. В первую очередь, ему следует пересмотреть все свои привычки и исключить из этого списка вредные. Сегодня в медицинской среде ведется очень много разговоров о вреде, которое оказывает курение и алкоголь, как на фертильность мужчины, так и на здоровье его потомства. И не зря, ведь никотин, попадая в организм мужчины, влияет на количество вырабатываемых сперматозоидов, а алкоголь – на их качество: он провоцирует производство сперматозоидов с хромосомными отклонениями. А вместе никотин и алкоголь «засоряют» мужской организм токсинами. Эти вредные вещества выводятся из него в течение нескольких месяцев, что прямым образом сказывается на детородной функции мужчины.

*Поэтому специалисты советуют представителям сильного пола воздерживаться от употребления алкоголя и отказаться от курения за три-четыре, а еще лучше – за шесть месяцев до планируемого зачатия.*

Мужчине также важно помнить о том, что отцовство и наркотики – вещи несовместимые. Какими бы они ни были, легкими или тяжелыми, вред от употребления этих препаратов очевиден. Их воздействие на репродуктивную функцию мужчины заключается в снижении сперматогенеза, а также в выработке «некачественных» мужских половых клеток. Кроме того, у мужчины, употребляющего тяжелые наркотики, сексуальное влечение снижается или отсутствует полностью. А дети, рожденные от него, могут «получить в наследство» наркотическую зависимость или различные формы отклонений в развитии.

Физические нагрузки, напротив, необходимы для здорового мужского организма. Однако в занятиях спортом важно не переусердствовать. Дело в том, что при слишком интенсивных нагрузках, у мужчины может происходить перегрев яичек, что нежелательно, если он планирует стать отцом. Именно поэтому не рекомендуется частое посещение сауны и бани, а горячие ванны должны стать исключительно редким удовольствием.

На время планирования зачатия мужчине лучше отказаться от слишком тесного белья и одежды, которые способствуют перегреву мужских половых органов и могут быть причиной нарушения кровообращения в нижней части его тела.

Сидячая работа, сильная и хроническая усталость, стресс - не добавляют мужчине здоровья, этого нужно стараться избегать.

Возраст, в котором мужчина планирует стать отцом, не так важен для зачатия, как возраст женщины. Но не стоит забывать о естественном старении организма, которому подвергается также и репродуктивная система.

***Правильный рацион***

Когда пара планирует беременность, специалисты в один голос советуют – никаких диет для сброса веса. Следить за ним, конечно, нужно, но без фанатизма. Питание мужчины должно быть сбалансированным настолько, чтобы белки жиры и углеводы поступали в его организм в соотношении 1:1:4 – это оптимальная формула, необходимая для нормального процесса спермообразования.

В ежедневном рационе будущего папы должно стать больше свежих или свежезамороженных овощей и фруктов. Ему лучше отказаться от сладостей, газированных напитков, сдобы, и сделать упор на продуктах, которые благоприятно влияют на качество спермы. Так, фолиевая кислота, которую содержит цитрусовые, киви, спаржа, брокколи, шпинат, печень, участвует в процессе созревания мужских половых клеток с правильным хромосомным набором. От недостатка цинка, который есть в морепродуктах (мидиях, крабах, устрицах), бобах, грибах, страдает жизнеспособность сперматозоидов. А недостаток селена (он есть в мясе, печени, рыбе, пшенице), вовсе грозит мужчине бесплодием.

Витамин А, который содержится в сливочном масле, яйцах, печени трески, желтых и красных овощах и фруктах, нужен для ускорения обновления спермы. Достаточное количество витаминов группы В, которые есть в черном хлебе, белом мясе курицы и крупах, благотворно влияет на выработку тестостерона. Витамин С защищает сперматозоиды от вредных воздействий и обеспечивает нормальное количество активных сперматозоидов. Его недостаток можно восполнить, употребляя свежие фрукты, овощи и зелень. Витамин Е, задача которого состоит в защите половых клеток от окисления и повышении их способности к оплодотворению, содержится в кашах, орехах, подсолнечном масле, пророщенной пшенице.

***Здравствуйте, доктор!***

Допускается, что у полностью здоровой пары беременность может не наступать в течение года. Это не является причиной для беспокойства и обусловлено, в том числе, и некоторыми особенностями женского организма. Однако, медицинское обследование, подтверждающее то, что мужчина здоров, - очень желательный этап при планировании зачатия. Начинать его нужно с посещения уролога, в обязанности которого входит сбор анамнеза, осмотр половых органов и обследование пациента на заболевания, передающиеся половым путем.

Далее, на усмотрение доктора, возможно понадобится сдать семенную жидкость на спермограмму, а при необходимости – проконсультироваться у генетика. Помимо этого, будущему отцу может понадобиться сдать общий анализ крови, биохимический, анализ крови на RW (сифилис), ВИЧ и гепатит, установить группу крови и резус-фактор.

***У папы все по плану***

О поле будущего ребенка родители зачастую узнают от доктора во время очередного УЗИ, когда беременность уже состоялась. А что, если папа очень хочет исключительно сына или только дочь? Тогда в помощь ему приходят популярные нынче методы планирования пола малыша.

Если цикл женщины длится 28 дней, то пол малыша можно спланировать, зная день овуляции, которая происходит на 14-15 день цикла. Так, если близость произошла до овуляции, то вероятность того, что родится девочка, выше – сперматозоиды с Y-хромосомой умирают, и яйцеклетка оплодотворяется сперматозоидом с Х-хромосомой. Если же половой акт случился в момент овуляции, то оплодотворение происходит с помощью сперматозоида с Y-хромосомой, поэтому паре следует ждать мальчика.

Согласно еще одному методу планирования, пол ребенка зависит от четности возраста мамы и месяца зачатия. Женщина беременеет девочкой в четном возрасте в четных месяцах, в нечетном возрасте – в нечетных месяцах. Мальчиком – с точностью до наоборот. Забеременеть мальчиком женщина в четном возрасте может в нечетные месяцы года, в нечетном возрасте – в четные месяцы. Папе остается только составить соответствующий график близости.

Можно попробовать спланировать пол будущего ребенка, соблюдая определенную диету. Если в меню пары за три недели до зачатия будут преобладать продукты, содержащие ионы калия и натрия, то у нее родится мальчик. Если употреблять преимущественно продукты, содержащие ионы кальция и магния – следует ожидать девочку. Будущая мама должна придерживаться такой диеты не менее семи недель и после зачатия.

|  |  |
| --- | --- |
| **Вы планируете мальчика** | **Вы планируете девочку** |
| **Пища, богатая калием:** фрукты (особенно бананы, персики, абрикосы), фруктовые соки, сухофрукты, свежие овощи, говядина, куриное мясо, мясо ягненка, индейка, свежая рыба, лосось, устрицы, креветки, цельная пшеница, коричневый рис, мед, йогурт, лапша, каши, орехи, паста. | **Пища, богатая магнием:** отруби, дрожжи, крупа гречневая, огурцы, фасоль, горох и стручки бобов, шпинат, авокадо, побеги люцерны, орехи и семена подсолнуха, какао. |
| **Пища, богатая натрием:** морская рыба, морская капуста, соль, хлеб, свинина, сыр, бекон, ветчина, кукурузные чипсы, оливки, соленые овощи, горчица. | **Пища, богатая кальцием:** молочные продукты, особенно творог, сыр; рыба и морепродукты; капуста, свекла, морковь, артишоки, орехи и семена (особенно тыквы, подсолнуха). |
| **Не рекомендуется:** молоко и напитки из него, каши на молоке, грецкие орехи, фундук, арахис. | **Не рекомендуется:** фруктовые соки и газированные напитки, мясо и колбасные изделия, кондитерские изделия |

***Плюс «один»***

Подготовка к отцовству – не только анализы и здоровый образ жизни. Женщине в положении, как никому другому, понадобится поддержка и понимание, забота и терпение. И именно от поведения мужчины во многом зависит то, как будет чувствовать себя его любимая, а значит и их будущий малыш, в этот нелегкий для пары период. Опекая и заботясь о будущей маме, мужчина тем самым установит столь важный контакт с еще не родившимся малышом.

Паре, ожидающей ребенка, нужно много времени проводить вместе, находить то, что приносит радость и хорошее настроение им обоим (прогулки на свежем воздухе, кино, шоппинг). Положительные эмоции – вот чем должны быть наполнены дни беременной женщины. Поэтому долг мужчины – не расстраивать жену и всячески оберегать от стрессов, «разгрузить» ее от работы по дому и обязательно баловать приятными сюрпризами.

Во второй половине беременности паре рекомендуется начать посещать курсы для будущих родителей. Это поможет женщине избавиться от страха перед родами, получить нужный настрой, а мужчине – понять, через что предстоит пройти его любимой, как именно он сможет ей в этом помочь. На занятиях папу научат также азам обращения с новорожденным – это непременно пригодится будущему отцу.