# 5 простых изменений в рационе, которые гарантированно повысят Вашу фертильность

Не ждите, пока на тесте появятся заветные 2 полоски! Если Вы хотите зачать здорового ребенка – начните менять свои привычки в еде прямо сейчас. Это нужно для того, чтобы повысить Вашу фертильность и подготовить Ваш организм к предстоящей беременности. Но не бойтесь – диета для будущих мам не является строгой, и все, что Вам нужно будет сделать в ближайшее время – это внести в свой рацион всего 5 простых изменений. Каких? Читайте их описание ниже.

***Изменение №1. Начните питаться здорово – Ваша репродуктивная система скажет за это «Огромное спасибо!».***

Как для мужчин, так и для женщин продукты питания и фертильность являются взаимосвязанными факторами, а неправильный рацион может привести к бесплодию. Поэтому чтобы повысить свои шансы на успешное зачатие ребенка и его здоровое развитие – Вы просто обязаны придерживаться сбалансированной диеты.

Вот несколько ее основных принципов:

* Будущая мама должна ежедневно съедать несколько порций фруктов и овощей, цельзозернового хлеба и продуктов, богатых кальцием (йогурты, сыр, молоко). Если Вы будете плохо питаться – это может отобразиться на Вашем менструальном цикле, что, в свою очередь, осложнит прогнозирование овуляции. К тому же, если Вы будете весить слишком много или слишком мало, это может привести к длительным задержкам.
* Вы должны включить в свой рацион рыбу – этот продукт питания богат Омега-3 и белками, необходимыми для Вас в период зачатия ребенка. Однако будьте осторожны – многие виды рыбы в зависимости от своего места произрастания могут содержать высокий уровень ртути. Поэтому покупайте для себя только лосося, сардину или тунца (узнайте больше о ртути и других веществах, которые несут опасность для беременных, в статье *«10 ошибок, которые Вы делаете в зачатии ребенка»*).
* Опасность для будущей мамы и беременной женщины может представлять даже мясо, которое следует употреблять в ограниченных количествах. Особенную осторожность следует проявлять к копченостям и сырому мясу, которые разумнее просто исключить из рациона. Если же Вы что-то готовите из мяса – уделяйте процессу готовки максимально возможное количество времени (детальнее об опасности мяса для беременной читайте в статье *«Что следует исключить из рациона беременной?»*).

Считаете, что сидеть на диете нужно только будущим мамам?

Как бы нет так!

Ваш партнер также должен обратить внимание на свой рацион. Он должен употреблять как можно больше продуктов, которые содержат в себе цинк, витамины С и Е, а также фолиевую кислоту, поскольку все перечисленные вещества являются основой для создания здоровой спермы.

***Изменение №2. Откажитесь от вредных продуктов и привычек, чтобы не повредить свои яйцеклетки и не причинить вред будущему ребенку.***

Когда Вы забеременеете, Вам будет очень сложно в один момент отказаться от старых привычек, поэтому начните менять свою жизнь прямо сейчас! Пускай мотивацией для Вас будет то, что все изменения, которые Вы начинаете вносить в свою жизнь, будут непосредственным образом отображаться на благополучии Вашего ребенка.

Обязательно следуйте таким советам:

* Случайная бутылка пива или бокал вина вряд ли повлияет на Ваши шансы забеременеть, но алкоголь может крайне негативно отразиться на развитии малыша. Чтобы не рисковать – во время планирования зачатия ребенка откажитесь от всех видов алкогольных и слабоалкогольных напитков (больше аргументов в пользу этого утверждения Вы найдете в статье *«Алкоголь, медикаменты и наркотики: какой след оставляют опасные вещества на здоровье не родившихся детей?»*). Поверьте, сделать это не так уж сложно!
* Курение марихуаны и табака может спровоцировать развитие у ребенка тяжелых патологий (больше о влиянии табака на беременность в статье *«Курение во время беременности: что поможет остановить пагубную привычку?»*). Поэтому начните отказываться от этих вредных привычек уже сейчас!
* Кофе – также довольно опасный спутник для беременности. Кофеин, который в нем содержится, вряд ли может повлиять на Вашу способность зачать ребенка, но вот в его развитии он может сыграть очень негативную роль. Поэтому уже сейчас начните снижать свою дневную норму кофе и других продуктов, которые содержат кофеин (подробнее об этом в статье *«Можно ли кофе беременным?»*).

***Изменение №3. Принимайте пренатальные витамины. Обязательно!***

Даже если Вы можете похвастаться отличным здоровьем, прием пренатальных витаминов подготовит Ваш организм к вынашиванию беременности, которая будет требовать от него большого количества ресурсов.

Но помните, что даже витамины нужно принимать очень осторожно!

Подобные препараты должны стать лишь дополнением к сбалансированной диете, а не ее заменой. К тому же, если Вы будете принимать обычные витаминные комплексы, они могут очень негативно отразиться на Вашей беременности. Вам необходимо принимать специальные витамины для беременных, для выбора которых Вам придется обратиться к врачу (также обязательно прочтите статью *«Какие витамины и еда полезны беременной женщине?»*).

Если же Вы являетесь вегетарианкой, Вам может потребоваться дополнительный прием витаминов D и B-12, а также дополнительные источники белка. Обязательно обратитесь по этому вопросу к своему врачу или диетологу, которые подскажут, какие именно изменения нужно внести в Вашу диету в предродовой период.

***Изменение №4. Принимайте фолиевую кислоту – она поможет исключить патологии у ребенка.***

Фолиевая кислота – это особый витамин, необходимый взрослому человеку для нормального развития кровеносной и иммунной систем. Но еще более значимую роль он играет во внутриутробном развитии детей, поскольку гарантирует снижение риска:

* развития врожденных дефектов нервной трубки, в частности, расщепления нервной трубки позвоночника;
* сердечных приступов и инсультов;
* образования раковых опухолей;
* развития диабета.

Но сколько фолиевой кислоты нужно беременной?

* Зачастую всем взрослым женщинам детородного возраста назначается 400 мкг фолиевой кислоты ежедневно в течение одного месяца до зачатия (можно начать прием этого витамина и раньше) и 600 мкг в течение первого триместра беременности.
* В том случае, если у женщины имеется семейная история рождения детей с врожденным дефектами нервной трубки или же она принимает лекарства от судорог, ей могут назначить 4000 мкг фолиевой кислоты ежедневно в течение периода планирования беременности и во время нее.

Получить необходимую дозу фолиевой кислоты Вы можете и благодаря комплексным пренатальным витаминам, которые содержат в себе от 600 до 800 мкг этого вещества. Во время планирования зачатия ребенка Вы также можете без страха принимать эту дозу – ведь фолиевая кислота является водорастворимым витамином, который при переизбытке просто вымывается из организма.

Получать этот витамин Вы можете не только в виде медикаментозных препаратов, но и из различных продуктов:

* темно-зеленых листовых овощей (шпината, капусты);
* цитрусовых;
* орехов;
* бобовых;
* цельного зерна;
* различных круп.

Но опять же обращайте внимание на способность фолиевой кислоты растворяться в воде: чтобы сохранить ее в продуктах во время приготовления, используйте для этого небольшое количество воды или же готовьте еду на пару (узнайте больше об источниках фолиевой кислоты в статье *«Почему фолиевая кислота так важна при планировании беременности?»*).

**Будьте внимательны!** Прием большого количества фолиевой кислоты может скрыть дефицит витамина В-12, что особенно актуально для вегетарианцев. Если у Вас есть шансы попасть в группу риска, проконсультируйтесь в этом вопросе со своим врачом.

***Изменение №5. Поддерживайте здоровый вес, иначе Вы рискуете стать бесплодной.***

И речь идет не только о лишних килограммах, но и об их дефиците! В период планирования беременности Вы должны всеми силами привести свой вес к здоровым показателям. В противном случае у Вас могут возникнуть трудности с зачатием ребенка и его вынашиванием. Если Вы страдаете от излишнего веса, Вам будет очень сложно выносить и родить ребенка, если же от излишней худобы – Ваш ребенок также может родиться с очень низким показателем веса.

Но как же привести себя в форму?

В дополнение к здоровому рациону обязательно внесите в свою жизнь еще одно изменение – регулярные тренировки. Но старайтесь терять не более 450-900 г в течение недели. Если Вы будете сбрасывать вес более стремительно, это может привести к истощению пищевых запасов в Вашем организме, что является крайне плохим стартом для беременности.

*Надеемся, что перечисленные изменения принесут Вам только удовольствие. Если же из-за отказа от привычного рациона Вы начнете чувствовать дискомфорт или упадок сил – обязательно сообщите об этом своему врачу. И не забывайте, что периодически Вы все равно можете баловать себя чем-то вкусненьким, хоть и немного вредным (но это не относится к алкоголю, кофеину и курению). Ведь чтобы зачать здорового ребенка, Вам нужно как можно больше положительных эмоций!*

***У Вас есть друзья, которые также планируют беременность?***

***Обязательно поделитесь с ними этой информацией! Мы же обещаем регулярно радовать Вас новыми и актуальными темами о зачатии и беременности.***

#зачатие #планирование #беременность #рационбеременной #полезнаяеда #фолиеваякислота #пренатальныевитамины #лишнийвес #сбалансированнаядиета

**Источники:**

<http://www.eatright.org/resources/health/pregnancy/fertility-and-reproduction>

<http://www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/HealthEducators/ucm081877.htm>

<http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/pregnancy-week-by-week/in-depth/prenatal-vitamins/art-20046945>

<http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/getting-pregnant/in-depth/female-fertility/art-20045887>

<http://kidshealth.org/en/parents/preg-folic-acid.html>

