

Здоровье — одно из важнейших аспектов нашей жизни, а [беременность](#) женщины тем более требует особого подхода, ведь в дальнейшем стоит задача произвести на свет новую и здоровую жизнь.

Течение [беременности](#) и [родов](#) зависит от многих факторов, влияющих на здоровье матери и плода. Из-за несоблюдения мер предосторожности и рекомендаций [врачей](#), могут возникнуть осложнения, в дальнейшем приводящие к патологиям. Это очень важный период в жизни женщины, к которому нужно подходить очень серьезно.

Первоначальным этапом для будущей, здоровой [беременности](#) и нормальных [родов](#) является планирование. Важно именно планировать, так как это означает, что женщина осознанно и с готовностью подошла к этому вопросу. К планированию относится сдача [анализов](#), наблюдение в женской [консультации](#) и соблюдение всевозможных рекомендаций [врачей](#).

Так как в первые 12 недель внутриутробного развития происходит закладка внутренних органов и систем ребёнка, то важно понимать, что нужно придерживаться системы мер профилактики, начиная с момента, как только вы узнали о [беременности](#).

Для профилактики осложнений необходимо:

1. придерживаться здорового питания — это одно из главнейших правил, ведь от него зависит самочувствие малыша;
2. избегать любых стрессовых ситуаций, объяснить это родным и близким, что вам категорически нельзя нервничать;
3. следовать правильному распределению труда и отдыха, так как нельзя изнурять себя сильными нагрузками, но и сильно много отдыха не рекомендуется, нужна золотая середина;
4. полностью исключить алкоголь и курение, они могут очень пагубно сказаться на ребёнке;
5. не принимать сильнодействующих препаратов, во всём нужна [консультация врача](#) и тем более в каких-либо препаратах.

Так же во многих медицинских учреждениях проводят ознакомительные лекции для будущих мам. Дополнительным и полезным источником информации могут стать книги, форумы и научные журналы, которые помогут разобраться в некоторых аспектах этого процесса.

Обязательным является посещение [УЗИ](#) на каждом триместре. Это обследование поможет выявить признаки осложнений, если они есть.

Необходимо пройти ряд [анализов](#), которые будут назначены [врачом](#) во время [консультации](#).

1. В период II триместра необходимо ходить [к врачу](#) 1 раз в месяц.
2. На III триместре стоит вести наблюдение более углубленно, обращая внимание на характер течения [беременности](#).
3. На 28 неделе и далее посещение 1 раз в 2 недели, если будут показания чаще. При выполнении рекомендаций и мер профилактики, перечисленных выше, [беременность](#) и [роды](#) пройдут успешно и без патологий.

Стоит отметить, что немаловажным фактором является поддержка партнёра, будущего отца ребёнка. Эмоциональный фон играет одну из важнейших ролей. Посещение различных лекций и занятий пойдут только на пользу, для этого существуют занятия, которые можно даже посещать с отцом малыша, для понимания и осознания всей важности процесса. Здоровье мамы и её малыша в её руках.