

Быть отцом!

Папа... как много в этом слове любви, тепла, ласки, заботы...

Отцами не рождаются, ими становятся, причем задолго до того, как мужчина начинает задумываться об отцовстве. Главное в формировании чувства отцовства для будущего отца – осознание изменений образа жизни и собственного «Я», осознание себя как отца.

Мнение, что за здоровье будущего поколения отвечает мама, врач, бабушки, дедушки, но только не будущий отец – совершенно неправильное!

Благополучное течение и исход беременности зависит от состояния здоровья обоих родителей, поэтому в период планирования беременности обоим родителям необходимо:

- ✓ нормировать показатель индекса массы тела;
- ✓ сбалансировать свой рацион питания;
- ✓ отказаться от вредных привычек.

После наступления беременности, также необходимо придерживаться этих правил.

Я особенный, потому что Я ПАПА!



Каждому ребенку нужен отец, а отцу – здоровый малыш!

Помогите своему малышу родиться здоровым!

Вы можете обратиться:

- в отделение охраны репродуктивного здоровья Коми республиканского перинатального центра;
- в Центр медицинской профилактики ГУ «Республиканский врачебно-физкультурный диспансер» по тел: 8 (8212) 20-10-79

* При изготовлении буклета использованы материалы Центра медицинской профилактики г. Томска

Министерство здравоохранения
Республики Коми



Центр медицинской профилактики
Республики Коми



БУДУЩЕМУ ОТЦУ

Сыктывкар - 2017



Я стану папой

Зачатие ребенка – важный этап в жизни обоих родителей. Чтобы ребенок родился здоровым, готовиться к зачатию и планировать беременность следует не только будущей матери, но и отцу.

Совместное планирование

Планирование беременности – это хорошая тенденция, которая с каждым годом набирает популярность среди молодых семей. Подготовка к беременности зачастую воспринимается как сугубо женская обязанность, что в корне неправильно!

Что включает в себя подготовка мужчины к зачатию ребенка?

ПРАВИЛО 1. **Посещение врача – первый шаг к успешному отцовству.**

Особенно, если Вы страдаете хроническими заболеваниями и принимаете лекарственные препараты. Обсудите со своим врачом медицинскую историю Вашей семьи. Сдайте анализы на инфекции, передающиеся половым путем, ВИЧ, гепатит В и С.

ПРАВИЛО 2. **Здоровое питание – один из основных этапов подготовки мужчины к зачатию.**

Исключить из рациона сладкую, жирную, соленую пищу, продукты быстрого приготовления, газированные напитки, фастфуд. Обязательны к употреблению фрукты, овощи, зелень, мясо, рыба, молочные продукты. Рекомендуемая норма потребления овощей и фруктов составляет 500 грамм в день.

Важно помнить и про витамины!

ПРАВИЛО 3. **Отказ от вредных привычек**

Воздержаться от табакокурения, употребления спиртных напитков, а также лекарственных препаратов – антибиотиков, антидепрессантов, анальгетиков, стероидных препаратов.

ПРАВИЛО 4. **Ведение активного образа жизни**

Ежедневная минимальная физическая активность, в умеренном или быстром темпе, не менее 30 минут.

ПРАВИЛО 5. **Отказ от посещения сауны и бани, использование подогрева автомобильных сидений на период планирования ребенка.**

Проблема влияния повышенной температуры на фертильность, то есть способность к зачатию, только мужская.

ПРАВИЛО 6. **Больше отдыхать и не нервничать!**