**Подготовка мужчины к зачатию**

Шишкин А. В.

Как зачать здорового малыша? Рекомендации квалифицированного врача уролога-андролога.

Причина кроется в здоровье современных мужчин. О здоровье будущих мам говорится много. Но здоровье мужчины имеет не менее важное значение в этом процессе. Давно доказано, что мужчины, к сожалению, не такой сильный пол, как им хочется думать. Они более подвержены воздействию отрицательных факторов.

Вы твердо решили стать отцом? Поздравляем! А знаете ли вы, что все оздоровительные мероприятия нужно начинать хотя бы за 2,5–3 месяца до зачатия. Это связано с тем, что сперматозоиды созревают в течение 65–70 дней, а они очень чувствительны к воздействию вредных факторов.

Чтобы зачать здорового ребенка, будущий отец должен:

исключить курение и алкоголь. Алкоголь оказывает столь же пагубное воздействие на мужскую репродуктивную систему, как и на женскую. И алкоголь, и никотин приводят к уменьшению выработки мужских половых гормонов и снижению количества и жизнеспособности сперматозоидов;

не увлекаться чрезмерной физической нагрузкой (спорт, физически тяжелый труд), т.к. они могут отрицательно сказаться на оплодотворяющей функции спермы;

перед зачатием нужно воздержаться от мастурбации. И вообще, воздержание в течение 3–6 дней повышает объем и оплодотворяющую способность спермы. Более длительное воздержание напротив повышает число старых, перезревших форм сперматозоидов;

воздержаться от посещения бани, саун, приема горячих ванн. Проблема влияния повышенной температуры на фертильность, то есть способность к зачатию — чисто мужская. Не случайно место образования сперматозоидов — яички, — находится в мошонке, температура которой в норме ниже, чем температура тела. И составляет не привычные 36,6 а всего 35С. Поэтому теплые брюки и трусы, особенно синтетические, толстые одеяла, постоянные бани, сауны и горячие ванны отрицательно сказываются на качестве спермы;

ношение тесного белья, джинсов, а также чрезмерное увлечение различными видами спорта, травмирующими паховую область (боевые единоборства, велоспорт и т.д.) могут быть потенциально вредными для зачатия;

различные химические средства (лаки, краски), соли тяжелых металлов, а также контакт с источниками ионизирующего излучения, СВЧ и рентгенологическими лучами представляют потенциальную опасность не только для Вашего здоровья, но и для будущего ребенка.

предупреждают, что сифилис, гонорея, хдамидиоз, трихомониаз, вирус герпеса, цитомегаловирус и т.д. могут быть причиной не только мужского бесплодия, но и причиной пороков развития плода и выкидышей. Коварство этих заболеваний в том, что, зачастую, они протекают скрыто, ничем себя не проявляя. Эти инфекции приводят к повреждению сперматозоидов активными радикалами и другими факторами воспаления, образованию спаек на пути сперматозоидов, развитию иммунных реакций против собственных сперматозоидов. Если лечение антибиотиками начато своевременно, нарушения качества спермы обычно обратимы. Поэтому вначале необходимо тщательное обследование и грамотное лечение, а затем уже — зачатие. Причем обследоваться и лечиться нужно обоим партнерам. Тогда Ваши действия будут на самом деле эффективны.

Доказано, что вероятность зачатия зависит, в числе прочего, и от частоты половых актов: достаточно 1 полового акта каждые 24–48 часов в середине менструального цикла женщины. Важно помнить, что вероятность зачатия при повторных половых актах снижается за счет того, что вторая порция спермы содержит меньше полноценных сперматозоидов, а избыточный объем приводит к ее вытеканию из влагалища. В настоящее время принято считать, что в норме беременность должна наступить в течение года регулярной половой жизни без.

Потенция мужчины автоматически не является подтверждением его способности иметь детей. Нередки случаи, когда слабые в сексуальном плане мужчины имеют прекрасную сперму и, наоборот, у сексуально активных мужчин снижено содержание или совсем отсутствуют сперматозоиды. Оценить качество и потенциальную оплодотворяющую способность спермы можно только после консультации уролога-андролога, специальных методов обследования, включающих, например, спермограмму. Спермограмма отвечает на многие вопросы и включает в себя определение количества, подвижности и строения сперматозоидов, реакции, характеризующей их функциональную зрелость.