**Памятка будущим папам: как правильно планировать ребенка**

По статистике каждая шестая семейная пара испытывает трудности с зачатием. В обществе почему-то принято думать, что бесплодие — женская проблема. Однако в половине случаев беременность не наступает из-за проблем в работе репродуктивной системы мужчины. Ситуация осложняется тем, что мужчины напрямую связывают возможность зачатия с потенцией, и если она в порядке, то перекладывают ответственность за неудачу на женщину. А между тем способность стать отцом зависит от количества здоровых и подвижных сперматозоидов.

**Важные правила из курса молодого отца**

Наверное, вы уже догадались, что зачать здорового ребенка — это больше, чем просто получить удовольствие во время полового акта. В идеале готовиться к зачатию мужчинам надо минимум за три месяца. Именно столько времени нужно сперме, чтобы созреть.

Сперматозоиды очень чувствительны к вредному воздействию извне. Чтобы повысить шансы на оплодотворение и чтобы в нужный момент до яйцеклетки добрался здоровый сперматозоид, нужно соблюдать ряд правил.

**1. Забудьте про курение и алкоголь.**



Казалось бы, здесь все само собой разумеется. Но этому очевидному табу следуют далеко не все будущие папы. Мало кто из них задумывается, что **влияние алкоголя на сперматозоиды** может быть очень серьезным.

Под влиянием алкоголя меняется состав семенной жидкости, сокращается концентрация активно подвижных сперматозоидов при этом доля аномальных сперматозоидов возрастает, нарушается кровообращение в половых органах, ухудшается состояние семенников. Увеличивается риск оплодотворения яйцеклетки сперматозоидом с неправильным строением — и как следствие ребенок может родиться с генетическими отклонениями.

Курение ухудшает состояние мелких сосудов, что особенно сильно сказывается на питании сперматозоидов во время созревания.

**2. Сходите к андрологу.**

Сделайте это, даже если вы давно женаты и здоровы. У мужчин заболевания, передающиеся половым путем, чаще всего протекают бессимптомно. **Анализы для мужчин при планировании беременности**включают анализы на хламидиоз, микоплазму, уреаплазму, вирус папилломы человека и т.д.

Не пугайтесь сложных названий и длинного списка — большинство инфекций выявляются одним анализом. Но даже если вам придется сделать несколько исследований, оно того стоит.

Сперматозоид, пораженный некоторыми вирусами, может оплодотворить яйцеклетку и уже на начальном этапе заразить плод. Кроме того, инфекция снижает шансы на оплодотворение: они вызывают воспаления, закупорку семенного канала и другие симптомы, ведущие к бесплодию.

**3. Сдайте спермограмму.**



Любой доктор вам скажет, что здоровье сперматозоидов зависит не от количества спермы, а от ее качества.

Спермограмма определит:

* **Сколько в вашем эякуляте активных сперматозоидов.** Нормальный показатель — 20-100 миллионов.
* **Сколько подвижных сперматозоидов.**Хороший анализ — это 60-70% активных клеток, а остальные 30-40% — малоподвижные и неподвижные. Сегодня хорошим показателем считается половина подвижных. Но вы удивитесь: даже половина есть далеко не у всех пациентов, считавших себя здоровыми.
* **Насколько быстро сперма становится жидкой.** Здоровая сперма разживается уже в организме женщины, через 10-30 минут после семяизвержения. В таком виде половым клеткам проще преодолеть барьеры женского организма и достигнуть яйцеклетки.

**4. Осторожней с лекарствами и химикатами.**

Не стоит недооценивать **влияние антибиотиков на сперму.**



Антибиотики провидят к повышению фрагментации ДНК сперматозоидов, что снижает шансы на зачатие и увеличивает вероятность спонтанного аборта у женщины. Большинство антибиотиков (например, амоксициллин и цефалексин) делают мужчину бесплодным почти на месяц: через 10 дней фрагментация достигает максимума, и немного снижается к концу месяца. Однако полное восстановление после курса антибиотиков может продлиться до нескольких месяцев.

Поэтому, если вы думаете о ребенке и вынуждены принимать противомикробные средства, уточните у врача **влияние антибиотиков на сперму** и спустя сколько времени после окончания курса можно планировать зачатие.

О зачатии придется на время отказаться мужчинам, которые проходят курс химиотерапии. Вещества, входящие в состав лекарств, разрушительно действуют на клетки спермы.

Это же касается токсичных веществ, с которыми сталкиваются и здоровые люди — бензин, хлор, лаки, краски и т. д. Если ваша работа связана с постоянным вдыханием ядовитых паров, расставьте приоритеты правильно. Также если вы активно принимали участие в ремонте, то учтите, что качество спермы может ухудшиться.

**5. Не перегревайтесь.**

Оптимальная температура для яичек — 35 градусов. Поэтому они находятся снаружи, а не внутри, как женские детородные органы. Если вы планируете зачатие, не перегревайте мошонку, потому что даже при незначительном повышении температуры сперматозоиды в яичках гибнут.

В течение трех месяцев не ходите в баню и не носите тесное синтетическое белье. Даже если вы переболели простудой с температурой, зачатие лучше отложить хотя бы на два месяца. Этого времени хватит, чтобы образовались новые полноценные сперматозоиды.

**6. Занимайтесь сексом через день.**

Многие пары, обращаясь к врачу с жалобами на бесплодие, удивляются, узнав, что у них ничего не получается, потому что они слишком усердно стараются. Если половые акты происходят очень часто, концентрация сперматозоидов в сперме падает. Вместе с ней падает и вероятность зачатия. Поэтому лучше заниматься сексом через день и по одному разу.

Мы перечислили основные советы для тех, кто хочет стать папой. Это то, что мужчина может сделать сам. Но есть и другие факторы, на которые сложно повлиять. Постоянные стрессы, неправильное питание, плохая экологическая ситуация — это неизменные причины почти всех проблем со здоровьем, в том числе и с мужским. Они слабо поддаются коррекции, особенно в современных условиях.

Поэтому врачи рекомендуют «помогать» организму готовиться к зачатию, обеспечивая формирующиеся сперматозоиды питательными веществами.

Так, комплексный препарат [Сперотон](http://plan-baby.ru/speroton?utm_source=medportal&utm_medium=article&utm_campaign=speroton" \t "_blank) повышает мужскую фертильность, а именно: стимулирует выработку спермы, увеличивает концентрацию половых клеток в эякуляте и делает их более подвижными.1,2

В состав [Сперотона](http://plan-baby.ru/speroton?utm_source=medportal&utm_medium=article&utm_campaign=speroton" \t "_blank) входят витамины и микроэлементы, необходимых для полноценной работы репродуктивной системы:

1. L-карнитин — нормализует процесс созревания клеток, увеличивает количество сперматозоидов, положительно влияет на их подвижность.3,4
2. **Витамин Е для мужчин при планировании беременности** делает сперматозоиды более подвижными и жизнеспособными, повышает их концентрацию.5,6
3. Фолиевая кислота для мужчин при планировании беременности чрезвычайно полезна, поскольку она уменьшает количество сперматозоидов с неправильной морфологической структурой, а также снижает риск развития патологий у плода. Дело в том, что около 1−4% сперматозоидов здорового мужчины характеризуются нарушениями набора хромосом7. Если при зачатии в яйцеклеку проникает один из таких сперматозоидов, то ребенок рождается с генетическими заболеваниями (синдром Кляйнфелтера, Тернера или Дауна)8. В ходе ряда исследований было выявлено, что фолиевая для мужчин при планировании беременности помогает снизить процент сперматозоидов с неправильным числом хромосом.
4. Цинк необходим для синтеза тестостерона — гормона, регулирующего выработку спермы.9
5. Селен — антиоксидант, который поддерживает нормальную работу всей мужской репродуктивной системы. Увеличивает количество здоровых сперматозоидов, положительно влияет на их подвижность.10,11

Андрологи всего мира сходятся во мнении, что на сегодня нормальная спермограмма — это редкость. Агрессивное воздействие окружающей среды и другие факторы пагубно влияют на здоровье современных мужчин. Неудивительно, что в половине случаев невозможность зачать ребенка кроется на стороне мужчины.

Поэтому Сперотон рекомендован всем, кто планирует ребенка и хочет защитить себя от рисков, связанных с бесплодием или заболеваниями новорожденного.12,13

Кроме того, этот препарат назначают мужчинам при лечении бесплодия.



Начните принимать [Сперотон](http://plan-baby.ru/speroton?utm_source=medportal&utm_medium=article&utm_campaign=speroton) минимум за **три месяца** до планируемого зачатия. Препарат выпускается в форме саше. Принимать его нужно один раз в день после еды, растворив порошок из пакетика в стакане воды.

Если вы сознательно решили стать отцом, то понимаете: ответственность за здоровье и жизнь ребенка лежит в равной степени на маме и на папе. Они оба вносят одинаковый вклад не только в его воспитание, но в генетику и здоровье. Поэтому готовиться к зачатию нужно вместе, основательно и заблаговременно.