**В каком возрасте правильно рожать?**

**Фертильность**- способность зачать и родить ребёнка. Общее правило — вероятность зачатия максимальна после завершения **полового созревания** и стабильна в среднем до **30 лет**. После наступления менопаузы ,то есть после последней менструации, забеременеть без использования вспомогательных технологий уже невозможно.

На фертильность влияют многие факторы. Способность к зачатию напрямую зависит от **состояния вашего здоровья, образа жизни** и массы тела.

Во многом шанс наступления беременности зависит от **качества** и **запаса яйцеклеток**. Важный критерий оценки «работоспособности»яичников — **регулярность менструального цикла**.

**Что такое овуляция?**

Необходимо отмечаеть дату начала месячных в специальных мобильных приложениях,или календаре. В менструальном цикле выделяют несколько фаз. В первой половине цикла в особом пузырьке ( в фолликуле) яичника **созревает яйцеклетка**( фолликулярная фаза**)**. Примерно в середине (при 28-дневном менструальном цикле) наступает **овуляция** — фолликул разрывается, и яйцеклетка выходит из яичника. В это время  **благоприятные условия** для **зачатия**.

Жизнеспособность яйцеклетки после овуляции составляет примерно 20 ч, а сперматозоиды активны около 48 ч. Это важно учитывать, планируя зачатие — или стремясь его избежать!

Чтобы **рассчитать** момент овуляции, надо  вычесть из даты ожидаемой менструации 14 дней второй фазы. При регулярном менструальном цикле, равном 24 дням овуляция приходится на 10-й день (24 – 14 = 10). Если продолжительность цикла составляет 35 дней, овуляция «сдвигается» к 21-му дню (35 – 14 = 21).

После овуляции наступает лютеиновая фаза цикла — из клеток разорвавшегося фолликула образуется **жёлтое тело**. Это — временная эндокринная железа, вырабатывающая главным образом «гормон беременности» прогестерон. Если вы забеременели, то она поддерживает раннее развитие эмбриона.

**Почему первого ребёнка лучше рожать до 25 лет?**

Возраст матери при рождении первого ребёнка уже близок к **32 годам**. Чаще всего начинают вести интимную жизнь примерно в 18 лет. Таким образом, более 10 лет яичники вынуждены работать «**вхолостую**», ежемесячно «подготавливая» яйцеклетки к оплодотворению.

Эксперты в области здравоохранения отмечают, что впервые рожать лучше до **25 лет**. Есть **весомые аргументы** медицинского (и не только) характера.

* **Физиологическая готовность.** Молодой организм лучше адаптирован к беременности и родам, а быстрее восстанавливается после них. С возрастом «груз» общих( экстрагенитальных) заболеваний увеличивается.
* **Энергия и выносливость.** Молодые родители обладают большей энергией, необходимой для круглосуточного ухода за маленьким ребёнком, который требует постоянного внимания, особенно на первых этапах жизни.
* **Меньше рисков для здоровья будущего ребёнка и матери.** Поздняя беременность повышает вероятность пороков развития плода и многочисленных серьёзных осложнений во время вынашивания, тогда как в более молодом возрасте эти риски ниже, а фертильность — выше.
* **Более длительный период с детьми.** Рождение ребёнка в более молодом возрасте означает больше совместного времяпрепровождения во взрослой жизни, включая возможность увидеть своих внуков и даже правнуков.
* **Воспитание взрослых детей в молодом возрасте.** Если ребёнок родится, когда родителям около 25 лет, то они смогут воспитать взрослого человека и наслаждаться его достижениями, будучи ещё полными сил и энергии в свои 40–50 лет.

Решение о том, когда лучше родить первенца, может быть принято в результате обсуждения в семейном кругу, учитывая **желание и готовность**  обоих супругов и, что не менее ценно, заручившись поддержкой старшего поколения — **потенциальных бабушек** и **дедушек**. Но «окончательный вердикт» выносить **именно вам, будущей маме**!

**Можно ли продлить репродуктивный период?**

После 35–40 лет яичники **перестают работать так, как раньше**, и производить гормоны в том же количестве, как это было в более молодом возрасте.

Запас яйцеклеток — величина, **запрограммированная с рождения**. Вы родились с определённым количеством клеток, которое обусловлено наследственностью.

Увеличить количество яйцеклеток невозможно, так же как и «притормозить» их расходование.

**Максимальная продолжительность репродуктивного периода** обусловлена генетически. Но сократить его могут операции на яичниках, **вредные привычки** и некоторые заболевания (особенно гинекологические и инфекционные) при **отсутствии своевременного лечения**.

**Подростковая беременность**

Появление менструаций у девочки-подростка свидетельствует о том, что зачатие уже возможно. Однако ранняя беременность чревата осложнениями. В юном возрасте чаще всего организм ещё не готов к вынашиванию ребёнка. Роды могут начаться преждевременно, а будущая мама рискует столкнуться с многочисленными осложнениями, которые угрожают её здоровью и жизни.

Начав вести половую жизнь, обязательно нужно выполнить прегравидарную подготовку, если вы желаете забеременеть. Необходимо позаботиться о **контрацепции**, если беременность нежеланна. **Помочь с выбором**  противозачаточного метода вам поможет **акушер-гинеколог**.

**Беременность в старшем репродуктивном возрасте**

**Старшим репродуктивным возрастом** считают период **с 35 до 50 лет**. В это время отмечается уменьшение активности яичников. При этом снижается не только количество яйцеклеток, но и их **качество**.

**После 35 лет** значительно увеличивается риск рождения детей с хромосомными аномалиями, например с синдромом Дауна. Поэтому акушеры-гинекологи рекомендуют таким женщинам проходить **углублённое обследование**, и направляют к генетикам.

**Проблем со здоровьем** **с возрастом становится только больше.**  Для подготовки к беременности иногда требуется время и лечение некоторых заболеваний. В течение этого времени лучше использовать контрацепцию, которую Вам подберёт акушер- гинеколог.

Любая контрацепция, в том числе таблетированная, лучше аборта.

**Интервал между родами**

**Многодетные семьи — гордость и ценность страны.**  Этой чрезвычайно важной группе населения государство гарантирует:

* пособия и выплаты;
* досрочное назначение страховых пенсий по старости;
* меры поддержки в трудовых вопросах;
* профессиональное обучение многодетных родителей;
* право на бесплатное посещение музеев и выставок.

С 1 февраля 2024 года размер **государственного материнского капитала** за третьего ребёнка составляет 833 тыс. рублей .За третьего ребёнка предусмотрен и **региональный материнский капитал**. Максимальный размер **пособия по беременности и родам** при декретном отпуске в 140 дней в настоящее время составляет 565 562 рубля, а **ежемесячного пособия по уходу за ребёнком** в случае выхода из декретного отпуска до достижения им 1,5 года — 49 123 рубля.

**Детям нужны заботливые, активные и здоровые родители**. Для этого врачи рекомендуют женщинам соблюдать **интергенетический интервал** (период времени между рождением ребёнка и наступлением следующей беременности). Выполнение этой рекомендации **снижает риск осложнений**, а также позволяет восполнить ресурсы вашего организма, повысить шансы на то, что будущий малыш получит все необходимые для формирования органов и тканей «строительные кирпичики».

Промежуток времени между рождением ребёнка и наступлением следующей беременности должен составлять не менее 2 лет. Кстати, именно такова оптимальная продолжительность грудного вскармливания.

**Мысли о будущем (и действия!)**

Если вы в ближайшее время не готовы к беременности, целесообразно всё равно задуматься о **долгосрочных перспективах**. Решение о том, в каком возрасте становиться матерью, должно быть **взвешенным и хорошо обдуманным**. Помочь в этом непростом вопросе может акушер-гинеколог в рамках профилактического приёма.

Обсудите с доктором, что вы можете сделать уже сегодня, чтобы в будущем никакие проблемы со здоровьем не смогли воспрепятствовать радости желанного материнства.

**К беременности нужно готовиться!** Прегравидарная подготовка снижает риски осложнений, облегчает течение беременности и родов, а также положительно влияет на здоровье и даже умственные способности будущего ребёнка.