

Прегавидарная подготовка

Беременность – это незабываемый период в жизни женщины, полный новых ощущений, предвкушения предстоящих перемен и ожидания первого знакомства с малышом.

В современном обществе появляется тенденция к осознанному и ответственному родительству: ребенок не просто желанный, к его рождению тщательно готовятся оба супруга.

В акушерстве существует понятие **прегавидарной подготовки**. Это комплекс диагностических, профилактических и лечебных мероприятий, направленных на подготовку супружеской пары к полноценному зачатию, вынашиванию беременности и рождению здорового малыша.

Будущие родители понимают, что благодаря этому можно снизить риск возникновения генетических заболеваний или врожденных пороков развития ребенка.

Планирование беременности позволяет настроить организм женщины на предстоящие перемены.

Готовиться к беременности важно обоим супругам, то есть будущим маме и папе вместе.

Целью прегавидарной подготовки является обеспечение оптимального физического и психического здоровья к моменту наступления беременности.

Подготовку важно начать не позднее чем за 3 месяца до зачатия. Она включает в себя **3 этапа**.

На первом этапе доктор определяет состояние здоровья будущих родителей.

Конечно, беременность — это физиологическое состояние, но, тем не менее, она является испытанием для организма.

В это время все его системы работают с увеличенной нагрузкой, к тому же снижается иммунитет. Поэтому имеющиеся хронические заболевания, которые зачастую не были выявлены ранее, склонны к обострению именно в этот период.

Наличие фоновых заболеваний может также затруднить течение беременности и стать причиной акушерских осложнений. Многие процедуры нельзя проводить в это время, поэтому необходимо пройти все обследования и, если возможно, лечение еще до начала беременности.

Так с чего же начать?

*Будущей маме необходимо обратиться к акушеру-гинекологу. Полный перечень анализов сможет дать только специалист после сбора анамнеза и оценки состояния здоровья пары в целом.

*Но есть и стандартные процедуры. Женщине будет проведено обследование, включающее осмотр, взятие мазков на степень чистоты и онкоцитологию. Кроме того, необходимо провести исследование отделяемого половых органов на инфекции, передаваемые половым путём.

*Инфекция гениталий — основная причина не вынашивания беременности:

- самопроизвольных выкидышей,
- неразвивающейся беременности,
- преждевременных родов.

Также крайне высок риск внутриутробного инфицирования плода, что может привести к

развитию у него таких заболеваний, как пневмония и даже сепсис.

*Для исключения ряда гинекологических заболеваний, а также определения наличия овуляторных циклов проводится ультразвуковое исследование органов малого таза.

*Далее доктор направит вас на исследования крови и мочи, определение антител к краснухе, и проверить функцию щитовидной железы.

*Паре важно пройти обследование на антитела к вирусу иммунодефицита человека (ВИЧ), HBsAg (гепатит В), HCVAg (гепатит С) и бледной трепонеме, а также определить группу крови и резус-фактор.

*При проведении прегравидарной подготовки обязательными являются консультации стоматолога. Нужно помнить: что нужно выявить и санировать имеющиеся хронические очаги инфекции.

*По показаниям ваш доктор может назначить консультацию других специалистов: кардиолога, гастроэнтеролога, эндокринолога, офтальмолога и так далее.

Наличие у будущего папы урологических или андрологических заболеваний является показанием к привлечению уролога-андролога, который составит индивидуальный план дополнительных лечебно-профилактических мероприятий.

Мужчин, имеющих факторы риска (воспалительные заболевания репродуктивных органов и генитальные инфекции в анамнезе, возраст старше 40 лет, вредные условия труда), уролог-андролог может направить на оценку спермограммы.

Второй этап подготовки будущих родителей к зачатию включает:

- коррекцию образа жизни;
- вакцинацию;
- коррекцию биоценоза половых путей;
- прием витаминов и микроэлементов.

Коррекция образа жизни подразумевает

- нормализацию режима дня (длительность сна 7–8 часов),
- умеренные физические нагрузки (снижают риск невынашивания и преждевременных родов),
- минимизацию воздействия стрессов,
- сбалансированный режим питания,
- отказ от вредных привычек.

Особое внимание уделяется отказу от вредных привычек обоими супругами. Так, отказ от курения снижает долю новорождённых с низкой массой тела на 20%, сокращает частоту преждевременных родов на 17%, значительно уменьшает количество перинатальных смертей. Беременным и женщинам, планирующим беременность, запрещено употребление алкоголя любой крепости и в любом количестве в связи с высоким риском его негативного воздействия на плод.

Также важно защититься от инфекционных заболеваний. Особую опасность представляют краснуха, корь и ветряная оспа. На ранних сроках они могут спровоцировать самопроизвольный выкидыш, замершую беременность или формирование грубых пороков развития плода.

Например, краснуха является причиной развития триады Грегга: сочетания пороков сердца, катаракты и глухоты. При заболевании на поздних сроках беременности зачастую

происходит инфицирование плода, что может повлечь его внутриутробную гибель

Если вы не владеете информацией о перенесенных инфекционных заболеваниях и сделанных прививках, следует сдать анализ крови на антитела к этим инфекциям. Наличие в крови антител (иммуноглобулинов класса G) к краснухе, кори и ветряной оспе говорит об иммунитете к данным инфекциям: либо вы были вакцинированы ранее, либо переболели ими, и вакцинация вам не показана.

Если же антитела не обнаружены, необходимо пройти вакцинацию от этих потенциально опасных инфекций, и сделать это необходимо не позднее, чем за три месяца до зачатия.

Женщинам, планирующим беременность, показан прием фолиевой кислоты и препаратов йода (при отсутствии противопоказаний), т.к. они влияют на правильное формирование плода.

Перечисленные препараты назначаются за три месяца до предполагаемого зачатия, их прием продолжается и после наступления беременности. Ваш доктор может порекомендовать прием витамина D и препаратов полиненасыщенных жирных кислот. Перечисленные витамины и микронутриенты можно принимать как изолированно, так и в составе комплексных поливитаминных препаратов для беременных.

Назначение мужчине фолиевой кислоты наряду с селеном и цинком улучшает качество спермы и повышает вероятность зачатия.

Третий этап прегравидарной подготовки включает дополнительные лечебно-профилактические мероприятия у женщин с гинекологическими и соматическими заболеваниями.

Резюмируя все вышеизложенное, хочется в очередной раз подчеркнуть важность прегравидарной подготовки как фактора улучшения исходов беременности для матери и плода.

Планируйте свою беременность. Здоровья вам и вашим детям!