

Прегравидарная подготовка (необходимые обследования, лечение хронических заболеваний на этапе планирования беременности, принципы следования ЗОЖ)

Подготовка к беременности – это не только вера в успех и регулярная половая жизнь. Это комплекс обследований, которые повышают шансы на легкую беременность и рождение здорового ребенка.

Прегравидарная подготовка (от лат. *gravida* — беременная, *pre* — предшествующий) — комплекс диагностических, профилактических и лечебных мероприятий, направленных на подготовку пары к успешному зачатию, нормальному течению беременности и рождению здорового ребёнка, на оценку имеющихся факторов риска и устранение/уменьшение их влияния.

Неважно сколько вам лет и сколько у вас детей – к планированию любой беременности необходимо готовиться, причем обоим партнерам.

Десятки исследований доказывают, что грамотная подготовка снижает риски:

- Материнской и перинатальной смертности и заболеваемости
- Самопроизвольных аборт и преждевременных родов
- Хромосомных нарушений со стороны плода
- Осложнений беременности

Что включает подготовка к беременности:

- В прегравидарную подготовку входят как медицинские обследования, так и изменение образа жизни. Если партнеры не имеют проблемы с лишним весом, дефицитом микроэлементов, не имеют вредных привычек, то шансы на успешное зачатие, вынашивание и рождение здорового ребенка в разы повышаются.
- Индивидуальный план обследования устанавливает врач акушер-гинеколог. Именно к этому специалисту женщине необходимо обратиться за 3-4 месяца до планируемого зачатия.
- Партнер должен пройти обследование у уролога и начать вести здоровый образ жизни, ведь половину генетического материала ребенок получает от отца. Образ жизни и состояние здоровья будущего папы напрямую влияют на развитие сперматозоидов, несущих генетическую информацию. Процесс формирования и созревания половых клеток достаточно энергозатратный и чувствительный к различного рода нарушениям. Гормональные проблемы, экология, дефицит витаминов, перегрев и многие другие факторы могут негативно влиять на мужскую репродуктивную систему.

Если беременность не наступает в течение года регулярной половой жизни без использования средств контрацепции, партнерам необходимо обследоваться, чтобы выявить причину бесплодия.

Для пар, где женщина старше 35 лет, этот срок составляет 6 месяцев.

ПЛАН ПРЕГРАВИДАРНОЙ ПОДГОТОВКИ

Когда? - За 3 месяца до планируемого зачатия

Кому? - Обоим партнерам

ЧТО ВКЛЮЧАЕТ?

ДЛЯ ЖЕНЩИНЫ

- Сбор анамнеза
- Гинекологический осмотр
- Консультация терапевта
- Лабораторные и инструментальные исследования:
- Клинический анализ крови
- Определение группы крови и резус фактора
- Исследование крови на ВИЧ, вирусные гепатиты Ви С, сифилис
- Определение уровня антител к вирусу краснухи
- Определение уровня тиреотропного гормона (ТТГ) для оценки функции щитовидной железы
- Общий анализ мочи
- УЗИ органов малого таза
- ЭКГ
- Прием микроэлементов
- Фолиевая кислота
- Йодид калия
- Здоровый образ жизни
- Регулярные физические нагрузки
- Соблюдение режима сна и бодрствования
- Уменьшение стрессовых и раздражающих факторов
- Отказ от курения и алкоголя
- Полноценное сбалансированное питание

ВАЖНО!

- Женщинам старше 35 лет перед планированием беременности рекомендована консультация генетика
- При наличии экстрагенитальных заболеваний, которые находятся вне компетенции акушера-гинеколога, необходима консультация соответствующего специалиста

ДЛЯ МУЖЧИНЫ

- Исключение вредных факторов
- Табакокурение и употребление алкоголя снижают подвижность сперматозоидов и ухудшают качество половых клеток
- Воздействие химических веществ.
- Прием стероидов, а также некоторых лекарственных препаратов, которые в свою очередь оказывают негативное влияние на уровень гормона тестостерона
- Перегрев области паха: сауна, подогрев сидений в автомобиле, тесное синтетическое белье
- Консультация уролога