

Что значит подготовиться к беременности.



Прегавидарная подготовка

Беременность – это особый период в жизни женщины, наполненный новыми состояниями и ощущениями, результатом, которых является ожидание и первое знакомство с малышом.

Как будущая мама должна подготовиться к этому прекрасному времени.

Современные семьи имеют тенденцию к осознанному и ответственному родительству. **Это означает, что ребенок не просто желанный, к его рождению тщательно готовятся оба будущих родителя.**

В акушерстве существует понятие **прегавидарной подготовки**. Прегавидарная подготовка — 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 родителям, то есть будущим маме и папе вместе.

Цель прегавидарной подготовки — обеспечение оптимального физического и психического здоровья к моменту наступления беременности.

Подготовку обычно начатется не позднее чем за 3 месяца до зачатия. Она включает в себя 3 этапа:

Первый — определение состояния здоровья будущих родителей.

Будущей маме необходимо обратиться к акушеру-гинекологу. Который соберет анамнез и оценит состояние здоровья пары в целом направит на анализы. Но есть и стандартные процедуры. Женщине будет проведено обследование, включающее осмотр, кольпоскопию, взятие мазков на степень чистоты и онкоцитологию. Кроме того, необходимо провести исследование отделяемого половых органов на инфекции, передаваемые половым путём. Далее доктор направит вас на исследования крови и мочи. Помимо клинического и биохимического анализа крови, необходимо определить антитела к краснухе, токсоплазме 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 и оториноларинголога. Мы помним: 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 и сбалансированный режим питания. 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, вам предложат 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.

Третий этап

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

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.