

Важность прегравидарной подготовки

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 прегравидарной 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 прегравидарной 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 мы, доктора, определяем 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, кольпоскопию, взятие мазков на степень чистоты и онкоцитологию.

Кроме того, необходимо провести исследование отделяемого половых органов на инфекции, передаваемые половым путём.

Инфекция гениталий — основная причина невынашивания 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. 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.

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.](#)