

# Показания для прегравидарной подготовки

Прегравидарная подготовка к беременности показана всем, без исключения парам, заинтересованным в рождении здорового ребенка. Особенно она требуется в следующих случаях:

- проблемы с вынашиванием предыдущих беременностей (самопроизвольные выкидыши, неразвивающиеся беременности, преждевременные роды)
- пороки развития плода в анамнезе
- наличие в анамнезе хирургических операций на матке и аборт
- хронические заболевания

Оптимальный срок начала прегравидарной подготовки – за 7-10 месяцев до планируемой беременности.

Прегравидарная подготовка к беременности включает в себя:

- Медицинское обследование супругов: сбор анамнеза жизни, сдача необходимых анализов и диагностические процедуры, консультации ряда специалистов.
- Подготовка пары к зачатию и женщины к вынашиванию беременности.
- Составление индивидуального календаря с указанием благоприятных для зачатия дней.

## Этапы подготовки к зачатию и родам

Подготовкой женщин занимается акушер-гинеколог, мужчин – уролог-андролог. Также будущие родители могут обратиться к специалисту-репродуктологу. Обычно подготовка проходит в 3 этапа.

### I этап – оценка здоровья будущих родителей

В этом периоде важно пройти осмотр и диагностику узких специалистов, сдать анализы крови, мочи, в том числе на гепатиты В и С, ВИЧ, сифилис, ИППП (хламидии, уреаплазмы, микоплазмы, ВПЧ), TORCH-инфекции. Если во время осмотра или диагностики выявляется наличие каких-либо заболеваний, их необходимо пролечить до этапа планирования зачатия.

В это время важно выявить и минимизировать любые факторы риска, которые могут помешать зачатию или нормальному вынашиванию будущего малыша (наследственные заболевания, гормональные сбои, проблемы с эндокринной системой женщины).

Профилактика заболеваний и гормональных отклонений обязательна для тех пар, которые уже знают о своих проблемах (отсутствие наступления беременности свыше 1 года,

привычные выкидыши и т.д.) или о наследственных заболеваниях. Тем не менее, рекомендуется этап прегравидарной подготовки абсолютно всем парам, которые мечтают о здоровом ребенке.

## II этап – подготовка к самому зачатию

Его цель – максимально повысить вероятность зачатия и подготовить женщину к изменениям, которые будут происходить в её теле на протяжении всей беременности. Этап подготовки включает постепенный отказ от вредных привычек, нормализацию веса (если необходимо), регулярные дозированные физические нагрузки, обязательный прием некоторых витаминов и минералов для укрепления репродуктивной системы.

На этом этапе важно придерживаться здорового питания и рациональных физических нагрузок. Обычные прогулки и легкие упражнения улучшают кровообращение в органах малого таза мужчин и женщин, тем самым благоприятно влияя на работу репродуктивной системы.

Что касается питания, нужно отказаться от фаст-фуда, полуфабрикатов, копченой и жареной пищи. Лучше готовить пищу на пару или в духовом шкафу при минимальном количестве рафинированного масла. Увеличьте в рационе количество овощей и легкоусвояемых нежирных сортов мяса и рыбы.

Правильное питание важно не только женщине, но и мужчине, ведь цикл созревания сперматозоидов длится в среднем три месяца. А для их роста организм использует тот «материал», который поступает с пищей. Питаясь правильно, мужчина обеспечивает качественный «строительный материал» для созревания здоровых и быстрых сперматозоидов.

В дополнение к пище нужно принимать витаминно-минеральные комплексы. Только у мужчин и женщины они будут разные.

Мужчине надо позаботиться о том, чтобы сперматогенез протекал без нарушений, в оптимальных условиях. Поэтому витаминные комплексы для будущих отцов должны содержать фолиевую кислоту, витамины Е и С, селен и цинк. Именно они в первую очередь нужны для правильной работы мужской репродуктивной системы. Важную роль для репродуктивной системы мужчины играет аминокислота L-карнитин. От нее зависит подвижность сперматозоидов.

У витаминных комплексов для женщин, которые планируют зачатие, другая задача. Они призваны устранить дефициты, которые требуются для нормального протекания овуляции и оплодотворения (йод, группа В, витамины С и Е).

Витаминные комплексы на этапе подготовки к беременности должны обеспечить организм витаминами и минералами, которые особенно остро нужны плоду в первые дни и недели после зачатия. Ведь именно в это время закладываются основные системы и внутренние органы плода. Это йод, фолиевая кислота и некоторые другие микроэлементы. При их

недостатке могут возникать пороки развития нервной трубки, патологии сердца и мозга плода.

### III этап – ранняя диагностика беременности

Прегравидарная подготовка считается удачной, если вы держите в руках положительный тест на беременность. Окончательный этап — это ранее подтверждение беременности, скрининговые тесты, биохимическая диагностика и узд-мониторинг.

Чем раньше женщина узнает о зарождении новой жизни и чем быстрее обратится в клинику после зачатия ребенка, встанет на учет, тем лучше. Анализы помогут определить проблемы и патологии в течении беременности, вовремя принять необходимые меры.

Кроме того, имеет смысл подготовиться к будущим родам и появлению нового члена семьи заранее. Для этого многим парам предлагается совместно пройти курсы подготовки к родам.