

ПРЕГРАВИДАРНАЯ ПОДГОТОВКА

Прегравидарная подготовка (лат. *gravida* -беременная, *pre* - предшествие) - 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.



Прегравидарная подготовка необходима обоим будущим родителям, поскольку они в равной мере обеспечивают эмбрион генетическим материалом и несут сопоставимую ответственность за здоровое зачатие и рождение здорового ребенка.

Перечень мероприятий достаточно широк, тем не менее, его желательно выполнить, чтобы максимально предупредить возможные осложнения беременности. Длительность прегравидарной подготовки не регламентирована, сроки (как и сами этапы) устанавливают индивидуально.

Несмотря на персонализированный подход, часть мероприятий необходимы всем парам, готовящимся к беременности:

- необходимость нормализации массы тела в зависимости от исходного ИМТ (индекса массы тела) с целью профилактики акушерских и перинатальных осложнений;
- модификация образа жизни (необходимость отказа от работы, связанной с воздействием рентгеновского излучения, снижение воздействия на организм вредных факторов окружающей среды (поллютантов));
- регулярная физическая активность;
- нормализация режима сон–бодрствование;
- отказ от вредных привычек (курение, употребление алкоголя, наркотических веществ);
- сбалансированное питание (достаточное, но не избыточное количество белков, жиров и углеводов; ежедневное включение в рацион овощей и фруктов в умеренном количестве, в частности отказ от вегетарианства и снижения потребления кофеина, отказ от потребления рыбы, богатой ртутью (например, тунец, акула), снижения потребления пищи, богатой витамином А (говяжьей, куриной, утиной печени и продуктов из нее), избегать потребление непастеризованного молока, созревших мягких сыров, паштета и плохо термически обработанных мяса и яиц, так как эти продукты являются источниками листериоза и сальмонеллеза;
- устранение или снижение влияния стрессовых факторов;

- консультация акушера-гинеколога и других специалистов на этапе планирования беременности с выполнением рекомендаций по обследованию и лечению.

Какие обследования необходимы женщине перед беременностью?



Прегравидарная подготовка начинается с беседы с акушером-гинекологом. Доктор подробно расспросит вас о жалобах, перенесённых заболеваниях (ваших и ваших близких родственников). В ходе консультации врач выполнит клинический и гинекологический осмотр и назначит необходимые лабораторные и инструментальные исследования.

Список необходимых обследований определяет врач, в зависимости от вашего состояния здоровья, наличия сопутствующих заболеваний перечень может отличаться.

Прегравидарная вакцинация

Если вы не были привиты и не болели краснухой и корью, то следует провести вакцинацию от этих инфекционных заболеваний.

Необходимо также наличие прививок от вирусного гепатита В, дифтерии и столбняка (давность вакцинации не более 10 лет).

При наличии гинекологического или хронического заболевания с целью подбора индивидуального и рационального плана обследования при планировании беременности необходимо обратиться к врачу акушеру-гинекологу или к врачу другой специализации, который компетентен в вопросах вашего хронического заболевания. Коррекция выявленных соматических и гинекологических заболеваний в период планирования беременности обеспечивает профилактику осложнений беременности и улучшает прогноз рождения здорового ребенка.

Прегравидарная подготовка должна стать необходимой составной частью медицинского наблюдения всех женщин репродуктивного возраста, такой же, как обследование их во время беременности.