



ЦМСЧ 141

ФМБА России

Важность прегравидарной подготовки



Сейчас многие пары начинают осознавать, что такое серьезное событие как появление на свет нового человека, должно быть тщательно спланировано. Подготовка как минимум за три месяца, а лучше за полгода, это помогает избежать большинства проблем, которые могут нанести урон здоровью будущего ребенка.

Главная идея прегравидарной подготовки: здоровые родители - здоровый ребенок. По статистике, наше здоровье только на 8-10% зависит от состояния медицины и на 20% - от генетики, а на остальные 70% влияют образ жизни (50-55%) и окружающая среда (20%).

Оптимальным возрастом для планирования первой беременности считается 20-25 лет. Перерыв между родами желательно не менее 2 лет.

Здоровый образ жизни включает в себя несколько компонентов: физическую активность, правильное сбалансированное питание, личную гигиену, отказ от вредных привычек и проживание в экологически чистой местности.

Когда говорят о беременности, часто предполагают, что подготовка будет затрагивать исключительно женщину, на долю которой выпадают вынашивание ребенка и роды. Между тем, для мужчины, который не только участвует в зачатии (передавая ребенку свой генетический материал наравне с женщиной), но и полноценно психологически проходит с будущей мамой все этапы беременности, также предусмотрен ряд мер по подготовке.

Прегавидарная подготовка - это комплекс диагностических, профилактических и лечебных мероприятий, результатом которых является подготовка организма женщины к полноценному зачатию, вынашиванию и рождению здорового ребенка. Она предполагает три основных этапа.

Первый этап предполагает оценку здоровья будущих родителей:

1. Измерение индекса массы тела (в норме 19-24), по показаниям необходимо снизить массу тела
2. Клинические анализы крови и мочи, биохимия крови, показатели свертывающей системы крови
3. Исследования на вирусные гепатиты, ВИЧ, инфекции, передающиеся половым путем, а также на наличие вирусов герпеса, ЦМВИ, токсоплазмоза
4. Исследование на наличие иммуноглобулинов к вирусу краснухи
5. Гормоны щитовидной железы
6. УЗИ органов малого таза
7. Осмотр у терапевта
8. Посещение стоматолога
9. Консультации специалистов в зависимости от наличия или выявления на этапе подготовки к беременности заболеваний внутренних органов
10. Консультация генетика.

Таким образом, мужчина и женщина могут привести в порядок свое здоровье и принять меры по предотвращению генетических рисков будущего ребенка.

В этот период можно провести необходимую вакцинацию, предварительно обсудив с врачом, через какое время после процедуры можно будет планировать зачатие.

Второй этап прегравидарной подготовки.

За три месяца до зачатия, когда физически и мужчина, и женщина здоровы, а хронические заболевания (если они были) переведены в фазу ремиссии, начинается процесс подготовки к самому зачатию. Цель этого этапа – максимально повысить вероятность зачатия и подготовить женский организм к нагрузкам, которые в буквальном смысле слова будут возрастать каждый день.

Физические упражнения и прогулки улучшают кровообращение в органах малого таза мужчин и женщин, тем самым благоприятно влияя на работу репродуктивной системы. Изменение питания и переход на более здоровые принципы (готовка на пару или в духовке, отказ от полуфабрикатов, гриля, фаст-фуда, копченой и жирной пищи, увеличение в рационе овощей и легкоусвояемых нежирных сортов мяса и рыбы) дается легче, когда он происходит постепенно, а не сразу.

Витаминно-минеральные комплексы тоже следует принимать обоим партнерам, только комплексы эти будут разными. 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.

У витаминных комплексов для женщин, которые планируют зачатие, другая задача. Во-первых, они должны устранить дефицит тех витаминов и минералов, которые требуются для нормального протекания процессов овуляции и оплодотворения (йод, группа В, витамины С и Е). Во-вторых, 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, когда женщина еще не знает о своем новом положении, а в эмбрионе уже закладываются будущие органы и ткани. Это йод, фолиевая кислота и некоторые другие. Если их будет недостаточно, могут возникнуть пороки закрытия нервной трубки, патологии сердца и мозга.

Третий этап включает раннюю диагностику беременности, выявление факторов риска осложненного течения наступившей беременности. 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 течение беременности, вовремя принять необходимые меры.

Кроме того, парам имеет смысл обратить внимание и на психологические аспекты подготовки к беременности и посетить совместные курсы для будущих родителей.