ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
«ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

2024 ГОД СЕМЬИ

ПРЕГРАВИДАРНАЯ ПОДГОТОВКА

Наступление беременности — это важное событие в жизни каждой женщины. **Шансы на успешное наступление и течение беременности будут гораздо выше**, если заранее подготовиться к беременности, **пройти прегравидарную подготовку.**

Что такое прегравидарная подготовка?

Прегравидарная подготовка - это комплекс диагностических и лечебно-профилактических мероприятий, направленных на подготовку пары к успешному зачатию, нормальному течению беременности и рождению здорового ребёнка. Она также включает оценку всех имеющихся у пары факторов риска, в том числе медицинских и устранение / уменьшение их влияния.

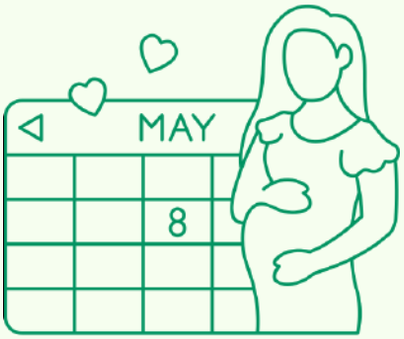
Правильно выполненная прегравидарная подготовка существенно снижает акушерские и перинатальные риски (со стороны плода), значительно облегчает течение беременности и также влияет на здоровье будущего ребёнка.

Перечень мероприятий прегравидарной подготовки достаточно индивидуален, определяется врачом акушером-гинекологом. прегравидарную подготовку необходимо обязательно выполнить, чтобы максимально предупредить возможные осложнения при беременности.

Длительность подготовки не регламентирована, ее сроки устанавливаются врачом акушером-гинекологом индивидуально в зависимости от выявленных заболеваний и сроков необходимого лечения (если оно потребуется).

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

- модификация образа жизни, нормализация режима сон-бодрствование;
- отказ от вредных привычек (курения, употребление алкоголя, наркотических и психотропных веществ);
- сбалансированное питание (достаточное, но не избыточное количество белков, жиров и углеводов;
- ежедневное включение в рацион овощей и фруктов в умеренном количестве);
- устранение или снижение влияния стрессовых факторов;
- регулярная умеренная физическая активность.



Сбалансированный рацион питания и нормализация массы тела повышают вероятность зачатия и нормального течения беременности. несбалансированное питание может стать причиной дефицита витаминов, микро и макронутриентов, повышающих риск осложнений при беременности.

Необходимо снижение массы тела при избыточной массе тела (имт >= 25 кг/м2) и ожирении (имт >= 30 кг/м2), а так же ее набор при дефиците (<= 18.5 кг/м2). Данные состояния снижают вероятность наступления спонтанной беременности, так же приводят к осложнениям беременности.

Как правило за 2-3 месяца до наступления беременности акушер-гинеколог назначает фолиевую кислоту как монопрепарат или в составе поливитаминов и поливитаминов в комбинации с минеральными веществами, препараты йода - с целью устранения йодного дефицита.

Но важно помнить, что необходимость приема, выбор препарата и дозы определяет врач акушер-гинеколог.

Курение и даже пассивное вдыхание табачного дыма, злоупотребление алкоголем, применение наркотических и психотропных средств крайне отрицательно влияют на наступление беременности, ее вынашивание и исход беременности. Так как влекут за собой повышенный риск гипоксии, задержки внутриутробного развития, антенатальной гибели плода, преждевременным родам, преждевременной отслойке нормально расположенной плаценты, в некоторых случаях ВПР (врожденным порокам развития).

Важно сделать на этапе планирования провести лечение хронических заболеваний в том числе санация ротовой полости. Конечно во время беременности тоже можно все это сделать, но намного лучше и проще пролечиться до.

Какие же обязательные обследования необходимы женщине перед наступлением беременностью?

Для этого необходимо обязательно обратиться к врачу акушеру-гинекологу.

Прегравидарная подготовка начинается с беседы с врачом, который подробно расспросит Вас:

- о жалобах,
- наличии профессиональных вредностей,
- наличии вредных привычек,
- обсудит семейный анамнез (наличие у родственников 1-й линии таких заболеваний как, сахарный диабет, тромбоэмболические осложнения, гипертоническая болезнь и другие серьезные заболевания),
- характере менструаций, перенесенных или имеющихся гинекологических заболеваниях, оперативных вмешательствах,
- о течении предыдущих беременностей, родов и послеродовом периоде (если ранее были беременности),
- о перенесенных и имеющихся у Вас соматических заболеваниях (детских инфекциях, заболеваниях сердечно-сосудистой системы, почек, эндокринных заболеваниях, аллергических заболеваниях, тромбо-эмболические осложнениях и др.),
- наличии аллергических реакций на лекарственные препараты,
- принимаемых Вами лекарственных препаратах в момент обращения к врачу,
- возрасте и состоянии здоровья мужа/партнера, его группе крови и резус-факторе, наличии у него профессиональных вредностей и вредных привычек.

Необходимо быть готовым ответить на эти крайне важные вопросы врача на этапе подготовки к беременности.

В ходе консультации врач акушер-гинеколог выполнит общий клинический и гинекологический осмотр, назначит лабораторные и инструментальные исследования, необходимые Вам на этапе подготовки к беременности.

Как правило, в ходе прегравидарной подготовки обязательными являются:

- клинический анализ крови;
- общий анализ мочи;
- определение группы крови и резус-фактора;
- определение уровня глюкозы натощак и ряд биохимических показателей крови;
- анализ крови - определение маркёров вирусного гепатита В и антител к вирусному гепатиту С, RW (кровь на сифилис), определение антител (IgM IgG) к краснухе (Rubella virus) т.к. данный вирус очень опасен для плода, а в случае отсутствия иммунитета к нему привиться можно только до беременности и др.;
- микроскопическое исследование влагалищных мазков;
- исследования для диагностики инфекций, передаваемых половым путём;

Дисбиотические процессы во влагалище, в том числе воспалительные заболевания, воспалительные заболевания гениталий (женских половых органов) могут препятствовать зачатию, а беременность, возникшая на их фоне, часто протекает с осложнениями.

- цитологическое исследование мазков с шейки матки в рамках профилактического осмотра;
- УЗИ матки и придатков;
- обследование молочных желез (УЗИ или маммографию в зависимости от вашего возраста в рамках профилактического осмотра);
- определение концентрации тиреотропного гормона щитовидной железы (ТТГ);
- консультацию врача-терапевта и врача – стоматолога,

и другие необходимые обследования на этапе подготовки к беременности.

Перечень обследований определяет врач акушер-гинеколог в зависимости от вашего состояния здоровья, наличия соматических и гинекологических заболеваний и он может отличаться от приведённого выше.

Необходимо помнить, что до наступления беременности важно провести вакцинацию, согласно Национальному календарю прививок и календарю прививок по эпидемиологическим показаниям.

Нужны ли обследования мужчине?

Сложилось мнение о приоритете женских причин неблагоприятных исходов беременности. Однако «для наступления беременности нужны двое», и «мужской фактор» тоже может оказать отрицательное влияние.

Когда же необходимо побеспокоиться об обследовании мужчины и с чего нужно начинать?

Назначить комплекс диагностических мероприятий Вам поможет уролог/андролог. Консультация этого специалиста показана, если возраст вашего партнёра 40 лет и более, ранее он перенёс инфекции передающиеся половым путем, занят на работах с «вредными условиями труда» (например контакт с токсическими веществами и др.), имеет серьезные соматические заболевания, а также в случае не наступления беременности.

Желаем Вам успешного наступления беременности после проведенной прегравидарной подготовки!

КубГМУ

Кубанский государственный медицинский университет Минздрава России

КАФЕДРА АКУШЕРСТВА, ГИНЕКОЛОГИИ И ПЕРИНАТОЛОГИИ ФПК И ППС

ИНФОРМАЦИЯ ПОДГОТОВЛЕНА НА ОСНОВАНИИ ПРИКАЗА МИНЗДРАВА РОССИИ ОТ 20.10.2020 N 1130Н «ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ПОРЯДКА ОКАЗАНИЯ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ ПО ПРОФИЛЮ «АКУШЕРСТВО И ГИНЕКОЛОГИЯ», КЛИНИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ «НОРМАЛЬНАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ».

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
«ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

WWW.MED-PROF.RU

ИНФОРМАЦИОННЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПОДГОТОВЛЕНЫ ГБУЗ ЦОЗИМП

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
«ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ