

Прегравидарная подготовка к беременности



Санкт –
Петербург

Выполнила:
студентка
Егорова М.
В.

Прегравидарная подготовка – это комплекс диагностических, профилактических и лечебных мероприятий, по подготовке организма к полноценному зачатию, вынашиванию и рождению здорового ребенка.



- Прегравидарная подготовка проводится минимум за 6 месяцев до планируемого

за



- Особенно внимательно стоит отнестись к этому периоду тем женщинам, у которых уже случался опыт неудачных беременностей

Для начала данной подготовки необходимо обратиться в женскую консультацию

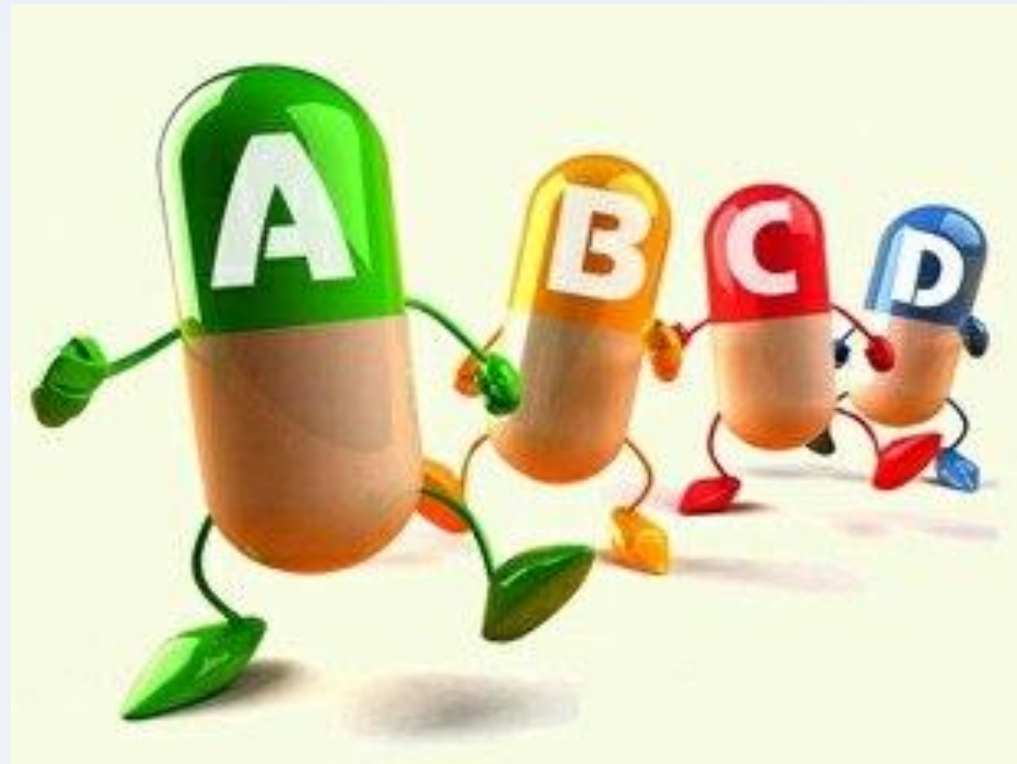


Современная прегравидарная подготовка предполагает три основных этапа:

1. Первым этапом проводится оценка репродуктивного здоровья супружеской пары: сбор анамнеза, медико-генетическое консультирование, которое позволяет еще до зачатия оценить вероятность возникновения врожденных аномалий у плода; клиническое обследование; лечение очагов инфекции



2. Второй этап включает применение, как минимум за 3 мес. до наступления беременности, витаминно-минеральных комплексов



3. Третий этап включает раннюю диагностику беременности в целях оптимального ведения ранних сроков, своевременного выявления факторов риска осложненного течения беременности и профилактики осложнений



Первый этап

На **первом этапе** прегравидарной подготовки всем парам, планирующим беременность, рекомендуются комплексное обследование и меры профилактики:

- определение группы крови и резус-фактора (на возможный резус-конфликт);
- терапевтическое обследование (осмотр, анализы крови и мочи, измерение артериального давления, флюорография),
- подбор адекватной терапии хронических заболеваний;



- скрининг системы гемостаза (коагулограмма);
- оценка степени риска беременности и родов для женщины при наличии хронических заболеваний;
- консультация и при необходимости лечение у стоматолога и отоларинголога;



- обследование обоих партнеров на инфекции, передающиеся половым путем, ВИЧ, гепатиты В и С;



- анализ крови на антитела к TORCH-инфекциям (краснухе, токсоплазмозу, цитомегаловирусу, вирусу простого герпеса). В случае отсутствия антител к краснухе рекомендуется проведение вакцинации, после чего целесообразно отложить наступление беременности на 6 мес.;



• Возможно, потребуются исследование генов, особенно если в роду имеются какие-то генетические заболевания или же у вас просто есть опасения;



- отказ от гормональных контрацептивов за 3 мес., удаление внутриматочного контрацептива за 5–6 мес. до планируемого зачатия;
- ведение здорового образа жизни: сбалансированное питание с достаточным содержанием овощей и фруктов в рационе, умеренная регулярная физическая нагрузка, прогулки на свежем воздухе, избегание стрессовых ситуаций;



- нормализация работы желудочно-кишечного тракта, профилактика заболеваний

- отказ от вредных привычек (курение, алкоголь и т. д.) обоих родителей;

- для мужчины – исключение дополнительных факторов, ухудшающих сперматогенез: посещения бани, ношения тесной одежды, езды на велосипеде и т. д.;

- создание благоприятного психоэмоционального климата в семье.





- исключение бытовых и промышленных химических веществ дома и (или) на работе (растворителей, летучих веществ и др.), вредных факторов (шум, вибрация, электромагнитные поля и пр.)

Обследование женщины



Кроме общих анализов
потребуется следующие
обследования:

- УЗИ органов малого таза, кольпоскопия;
- Гинекологическое, гормональное и иммунологическое обследование;

- гистологическое и цитологическое обследование;
- составление точного графика овуляций на основании базальной температуры

Обследование мужчины

Было бы ошибкой полагать, что беременность является исключительно женской заботой. Мужчина тоже должен осознавать свою ответственность.

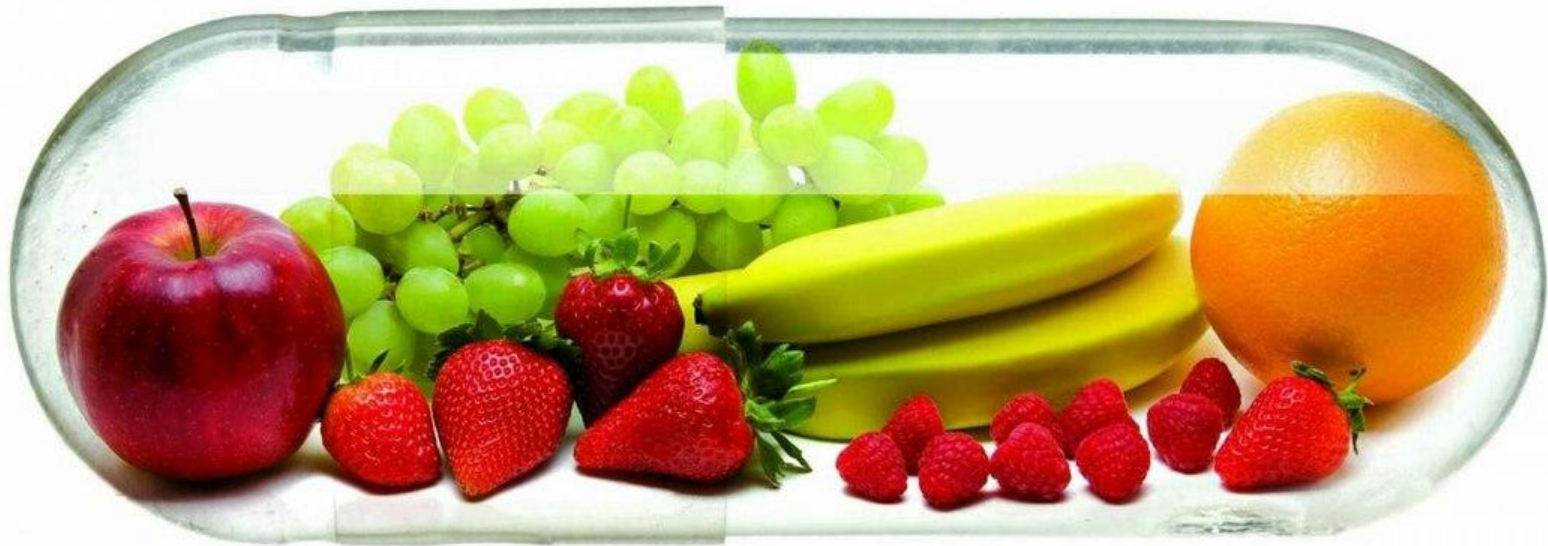
Помимо общих анализов и обследований может потребоваться **спермограмма** — специальный анализ, призванный выяснить способность мужчины к продолжению рода. Оценивается количество и энергичность сперматозоидов.

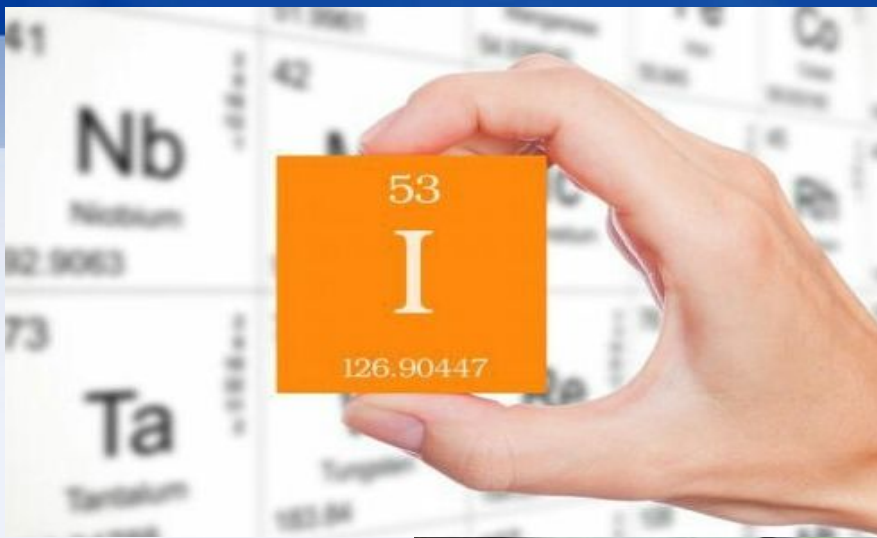


Второй

этап

Поскольку в современных условиях обеспечить сбалансированное питание очень сложно, а компенсировать дефицит витаминов только за счет питания практически невозможно, были разработаны витаминно-минеральные комплексы, необходимые для подготовки организма к зачатию и полноценному вынашиванию беременности.





Также проводят профилактику различных пороков развития (прием фолиевой кислоты), йодопрофилактику (прием йода), коррекцию гормональных, метаболических нарушений и тромбофилических состояний.

Третий

этап

Ранняя диагностика беременности и дальнейшее ее ведение во избежание возможных осложнений



Следуйте данным рекомендациям, выполняйте назначения врача консультации и беременность пройдет без осложнений. Это является залогом крепкого здоровья Вашего ребенка!

