

# Прегравидарная подготовка



Выполнила:  
Маркова Алина  
637 гр

- выявление заболеваний и инфекций, опасных для плода;
- стабилизация состояния здоровья при хронических заболеваниях;
- контроль гормональной системы будущей матери;
- предупреждение генетических отклонений, связанных с наличием у родителей вредных привычек;
- достижение максимально высокого качества здоровья будущих родителей, и, следовательно, легкой беременности, родов и рождения здорового малыша;
- укрепление уверенности и спокойствия в благополучном зачатии, достижение психологического комфорта перед беременностью.

# Образ жизни:

- Необходимо отказаться от курения , приема наркотических и токсических веществ.
- Ограничить прием алкоголь (не больше 100 мл вина в день)
- Кофе не более двух чашек в день.
- Секс 3 раза в неделю (раз в 2 дня)
- Достаточный ночной сон (8 часов)
- Правильное питание
- Регулярная физическая нагрузка





LINE SEVERINSEN © WWW.KOSOGKAOS.NO

# Посещение специалистов:

- Гинеколог
- Терапевт
- Стоматолог (санация ротовой полости)
- ЛОР

## При необходимости:

- Окулист
- Эндокринолог

## Для мужчин:

Терапевт  
Уролог



- анализ на ВИЧ, RW, HbSAg и HCV
- Общий клинический анализ крови
- б/х анализ крови
- Общий анализ мочи.
- Группа крови, резус-фактор обоих супругов
- Коагулограмма
- Гемостазиограмма



- Анализы на ТОРСН-инфекции(токсоплазмоз, краснуха, цитомегаловирус, герпес)
- Гормоны –ДГЭА-сульфат, 17-оксипрогестерон, ТТГ, Т3, Т4.
- Определение волчаночного антикоагулянта, антител к хорионическому гонадотропину, антител к фосфолипидам - факторы раннего невынашивания.

Прием антибиотиков:  
Необходимо отсрочить беременность  
женщинам- 1-2 месяца  
мужчинам- 3 месяца





- **Правильно выбранные мужские брюки и белье (свободные брюки, просторные хлопчатобумажные трусы)**
- **Нет баням и саунам в течение 3 месяцев до зачатия**
- **Нет подогреву сидений автомобиля**



- УЗИ органов малого таза - минимум 2 раза за цикл: после менструации и до менструации.

В первый раз оценивается общее состояние органов малого таза

Во второй наличие желтого тела и трансформации эндометрия, свидетельствующей о произошедшей овуляции.

Возможно промежуточное третье УЗИ накануне предполагаемой овуляции - для обнаружения доминантного фолликула, готового овулировать.

# **При нерегулярности менструального цикла, отклонениях на графике или УЗИ, жалобах на жирность кожи, избыточное оволосение, избыточный или недостаточный вес, нарушения менструаций**

по назначению врача :

- дополнительный анализ крови на гормоны на 5-7 день цикла (ЛГ, ФСГ, эстрадиол, пролактин)
- ТТГ, Т3, Т4
- 17-оксипрогестерон, ДГЭА-С, тестостерон
- прогестерон в середине второй фазы

- Кольпоскопия
- Бактериоскопическое исследование
- Бактериологическое исследование
- ПЦР материала из канала шейки матки (хламидиоз, генитальный герпес)
- ИФА крови (Ig M, либо нарастающие титры Ig G)
- Антитела к ВПГ-1 и ВПГ-2

# Желательно:

## Прививки от :

- столбняка
- дифтерии
- гепатита В
- краснухи.



- Анализ крови на антитела к краснухе (если недостаточный титр – вакцина+3 мес)
- Анализ крови на антитела к токсоплазмозу(если нет:

-не гладить чужих или бездомных кошек и котят;

-если есть своя кошка, поручить уход за нею другому члену семьи;

-тщательно мыть руки перед едой;

-не употреблять в пищу сырого или прожаренного мяса.



Мышь. Промежуточный  
хозяин.

Паразит Токсоплазма  
*Toxoplasma gondii*



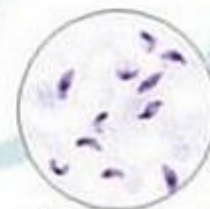
Зараженная  
кошка



Неспорулированные  
ооцисты  
в кошачьих  
фекалиях



Внутриутробное  
заражение  
токсоплазмозом



Спорулированные  
ооцисты

# Токсоплазмоз:

- При внутриутробном инфицировании в первые месяцы беременности чаще наступает гибель плода и самопроизвольный выкидыш или мертворождение.
- При инфицировании в поздние сроки беременности ребенок рождается с признаками генерализованного процесса:

Наиболее частыми поражениями являются энцефалит и менингоэнцефалит с последующим развитием кальцификатов в мозге, -эпилептических припадков, гидроцефалии, олигофрении, психических расстройств. Часто наблюдается поражение глаз. -У детей с врожденным заболеванием может иметь место характерная клиническая тетрада: гидроцефалия, судорожный синдром, наличие кальцификатов в головном мозге, хориоретинит.



- За 3-4 месяца прием поливитаминов.  
(Прегнавит, Матерна,
- Ледис-формула,
- Гендевит,
- Юникап-М
- Перегнотон



## Витамин В9 (фолиевая кислота)

предупреждает развитие у плода дефектов закрытия нервной трубки. Они возникают на ранних сроках беременности (нервная трубка формируется на 16-28 день после зачатия), когда будущая мама еще не знает о том, что она беременна.

Необходим для процесса эмбриогенеза и нормального образования клеток крови. Недостаток витамина тормозит переход мегалобластической фазы кроветворения в нормобластическую.

Участвует в обмене веществ (особенно белковом).

Положительно воздействует на работу пищеварительного тракта.

Дефицит витамина приводит к развитию одной из форм анемии, желудочно-кишечным расстройствам у матери, порокам развития и нарушениям психического развития будущего ребенка.

*Источники витамина: основным источником в питании являются зерновые, мука грубого помола, много его в овощах (зелени петрушки, шпинате, салате, луке, ранней капусте, зеленом горошке), в свежих грибах, пищевых дрожжах, в твороге, сырах, рыбе, мясе.*





Спасибо за внимание!