

# Важность предгравидарной подготовки



Слово «прегравидарная» (от лат. *gravida* – «беременная») означает подготовку к беременности. Прегравидарную подготовку идеально начинать за полгода до предполагаемой беременности.

## Что включает в себя обследование перед планируемой беременностью?



### Обследования для обоих супругов

- Осмотр терапевта.
- Общий анализ крови и мочи.
- Биохимический анализ крови.
- Если у кого-то из супругов имеется патология со стороны внутренних органов, то есть хронические заболевания, то в период подготовки беременности вы должны проконсультироваться у специалиста.
- Определение группы крови и резус-фактора.
- Медико-генетическое консультирование при необходимости для пар, у которых:
  - определение пола ребенка имеет принципиальное значение;
  - уже родился ребенок с генетическими отклонениями;
  - в семье имеются наследственные заболевания или пороки развития;
  - брак кровнородственный;
  - женщина старше 35 лет, мужчина старше 50 лет;
  - в прошлом были самопроизвольные выкидыши, неразвивающаяся беременность, внутриутробная гибель плода, мертворождение;
  - имело место длительное воздействие вредных факторов (радиация, различные химические соединения и др.).
- Обследование на сифилис, ВИЧ, гепатиты В и С.
- Диагностика инфекций. Хроническая, не выявленная и не пролеченная вирусная и бактериальная инфекции, являются ведущим фактором невынашивания беременности. Обследование на инфекции включает: мазок из влагалища и цервикального канала у женщин, из уретры у мужчин с последующей его микроскопическим исследованием и ПЦР-исследование, в ходе которого определяют следующие микроорганизмы: хламидии; микоплазмы человека; уреоплазма; гонококки; вирус простого герпеса; трихомонады; гарднереллы; цитомегаловирус; стрептококки группы В; грибы.



### Обследования для женщин

Беременность – не только счастье, но и большое испытание для женского организма. Даже для молодого здорового организма беременность – серьезная дополнительная нагрузка. По данным исследований женский организм восстанавливается только через год после родов. При беременности все жизненно важные органы работают с удвоенной силой, вся их работа направлена на поддержание системы «мать-плацента-плод». Поэтому планирование беременности для женщины включает в себя не только обследование состояния общего и репродуктивного здоровья, но и готовности организма к такой нагрузке и обеспечение условий для благополучного ее течения.

**План обследования женщины в рамках планирования беременности:**

- Гинекологический осмотр.
- УЗИ органов малого таза
- Кольпоскопия для исключения патологии шейки матки.
- Анализ крови на антитела к краснухе, токсоплазме, герпесу, цитомегаловирусу, хламидиям (TORCH-комплекс).
- Гормональное обследование. (по показаниям).
- Гемостазиограмма (определение состояния свертывающей системы крови).  
Какие-либо изменения в гемостазиограмме требуют коррекции до беременности и постоянного контроля в период вынашивания.
- Цитологическое и гистологическое (биопсия) исследование аспирата из полости матки. Такое обследование может быть назначено женщинам, в анамнезе у которых хронический воспалительный процесс, высокий инфекционный индекс, предшествующие роды или аборт осложнились эндометритом, а также имеет место невынашивание беременности.
- В течение трех месяцев до зачатия прием фолиевой кислоты, правильное полноценное питание и отказ от вредных привычек.

### Обследования для мужчины



Здоровье будущего отца не менее важно, чем здоровье матери. Обследование мужчины проводит врач-андролог или уролог. Мужчина может не знать о наличии у него хронического воспалительного процесса, так как клинически он может и не проявляться. Образ жизни современного мужчины сам по себе (стресс, дефицит сна, злоупотребление алкоголем, курение, малоподвижный образ жизни, половые инфекции) может явиться фактором риска для репродуктивного здоровья. Поэтому частое посещение бань и сауны, частые горячие ванны, постоянное использование электро подогрева водительского сидения и тесные брюки отрицательно сказываются на качестве спермы. Доказано, что при повышении температуры тела при простудных заболеваниях качество спермы снижается и сохраняется таким в течение трех месяцев.

Если Вы сказали себе и своему партнеру:  
**«Хочу ребенка» – это замечательное решение!  
Вы на правильном пути в достижении заветной цели – рождении здорового малыша!**



## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЗАЛОГ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ

### СКАЖИТЕ «НЕТ» ДИЕТАМ!

Вот основные рекомендации по здоровому питанию:

- Рациональное питание, включающее в себя молочные и мясные продукты, свежие овощи, фрукты, ягоды и зелень, бобовые и зерновые, морепродукты и рыбу.
- Недопущение переедания и избыточных калорий.
- Достаточное потребление воды. Норма, если нет ограничений по здоровью, 50–60 мл на 1 кг веса тела.
- Отказ от фаст-фуда, сдобы и чрезмерного употребления сладостей.
- Отказ от алкогольных напитков.
- Ограничение в рационе продуктов с содержанием жиров животного происхождения.

### СКАЖИТЕ «ДА» ПРАВИЛЬНЫМ ПРИВЫЧКАМ!

- занимайтесь спортом
- спите не менее 7–8 часов
- откажитесь от сигарет и избегайте стресса
- найдите хобби
- регулярно проходите медосмотры
- защищайтесь от УФ лучей
- ограничьте время за телевизором и смартфоном

**Слово «прегравидарная» (от лат. *gravida* — «беременная»)** означает подготовку к беременности. Прегравидарную подготовку идеально начинать за полгода до предполагаемой беременности.

Что включает в себя обследование перед планируемой беременностью?

Обследования для обоих супругов

1. Осмотр терапевта.
2. Общий анализ крови и мочи.
3. Биохимический анализ крови.
4. Если у кого-то из супругов имеется патология со стороны внутренних органов, то есть хронические заболевания, то в период подготовки беременности вы должны проконсультироваться у специалиста.
5. Определение группы крови и резус-фактора.
6. Медико-генетическое консультирование при необходимости для пар, у которых:
  - определение пола ребенка имеет принципиальное значение;
  - уже родился ребенок с генетическими отклонениями;
  - в семье имеются наследственные заболевания или пороки развития;
  - брак кровнородственный;
  - женщина старше 35 лет, мужчина старше 50 лет;
  - в прошлом были самопроизвольные выкидыши, неразвивающаяся беременность, внутриутробная гибель плода, мертворождение;
  - имело место длительное воздействие вредных факторов (радиация, различные химические соединения и др.).
7. Обследование на сифилис, ВИЧ, гепатиты В и С.
8. Диагностика инфекций. Хроническая, не выявленная и не пролеченная вирусная и бактериальная инфекции, являются ведущим фактором невынашивания беременности. Обследование на инфекции включает: мазок из влагалища и цервикального канала у женщин, из уретры у мужчин с последующей его микроскопическим исследованием и ПЦР-исследование, в ходе которого определяют следующие микроорганизмы: хламидии; микоплазмы человека; уреоплазма; гонококки; вирус простого герпеса; трихомонады; гарднереллы; цитомегаловирус; стрептококки группы В; грибы.

### **Обследование для мужчины**

Здоровье будущего отца не менее важно, чем здоровье матери. Обследование мужчины проводит врач-андролог или уролог. Мужчина может не знать о наличии у него хронического воспалительного процесса, так как клинически он может и не проявляться. Образ жизни современного мужчины сам по себе (стресс, дефицит сна, злоупотребление алкоголем, курение, малоподвижный образ жизни, половые инфекции) может явиться фактором риска для репродуктивного здоровья. Поэтому частое посещение бань и саун, частые горячие ванны, постоянное использование электроподогрева водительского сидения и тесные брюки отрицательно сказываются на качестве спермы. Доказано, что при повышении температуры тела при простудных заболеваниях качество спермы снижается и сохраняется таким в течение трех месяцев.

### **Обследование для женщины**

Беременность — не только счастье, но и большое испытание для женского организма. Даже для молодого здорового организма беременность — серьезная дополнительная нагрузка. По данным исследований женский организм восстанавливается только через год после родов. При беременности все жизненно важные органы работают с удвоенной силой, вся их работа направлена на поддержание системы «мать-плацента-плод». Поэтому планирование беременности для женщины включает в себя не только обследование состояния общего и репродуктивного здоровья, но и готовности организма к такой нагрузке и обеспечение условий для благополучного ее течения.

### **План обследования женщины в рамках планирования беременности:**

1. Гинекологический осмотр.
2. УЗИ органов малого таза

3. Кольпоскопия для исключения патологии шейки матки.
4. Анализ крови на антитела к краснухе, токсоплазме, герпесу, цитомегаловирусу, хламидиям (TORCH-комплекс).
5. Гормональное обследование. (по показаниям).
6. Гемостазиограмма (определение состояния свертывающей системы крови). Какие-либо изменения в гемостазиограмме требуют коррекции до беременности и постоянного контроля в период вынашивания.
7. Цитологическое и гистологическое (биопсия) исследование аспирата из полости матки. Такое обследование может быть назначено женщинам, в анамнезе у которых хронический воспалительный процесс, высокий инфекционный индекс, предшествующие роды или аборты осложнялись эндометритом, а также имеет место невынашивание беременности.
8. В течение трех месяцев до зачатия прием фолиевой кислоты, правильное полноценное питание и отказ от вредных привычек.

*Если Вы сказали себе и своему партнеру: «Хочу ребенка» — это замечательное решение! Вы на правильном пути в достижении заветной цели — рождении здорового малыша!*

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЗАЛОГ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ**

Здоровый образ жизни – это выбор правильных привычек, направленных на омоложение и оздоровление всего организма. Отказ от вредных привычек, создание режима дня, в котором есть место для полноценного отдыха, продуктивной работы и физической активности.

### **СКАЖИТЕ «НЕТ» ДИЕТАМ!**

Вот основные рекомендации по здоровому питанию:

- Рациональное питание, включающее в себя молочные и мясные продукты, свежие овощи, фрукты, ягоды и зелень, бобовые и зерновые, морепродукты и рыбу.
- Отказ от фаст-фуда, сдобы и чрезмерного употребления сладостей.
- Недопущение переедания и избыточных калорий.
- Отказ от алкогольных напитков.
- Достаточное потребление воды. Норма, если нет ограничений по здоровью, 50-60 мл на 1 кг веса тела.
- Ограничение в рационе продуктов с содержанием жиров животного происхождения.

### **СКАЖИТЕ «ДА» ПРАВИЛЬНЫМ ПРИВЫЧКАМ!**

занимайтесь занимайтесь

- спите не менее 7-8 часов
- откажитесь от сигарет
- избегайте стресса
- найдите хобби
- регулярно проходите медосмотры
- защищайтесь от УФ лучей
- ограничьте время за телевизором и смартфоном