

Прегравидарная подготовка

Прегравидарная подготовка (ПП) — комплекс профилактических мероприятий, направленных на минимизацию рисков при реализации репродуктивной функции конкретной супружеской пары. ПП необходима обоим будущим родителям, поскольку и мужчина, и женщина в равной мере обеспечивают эмбрион генетическим материалом и совместно несут ответственность за здоровье ребёнка.

Главная задача ПП — корригировать имеющиеся нарушения здоровья родителей с тем, чтобы пара вступила в гестационный период в наилучшем состоянии здоровья и полной психологической готовности.

Этапы прегравидарной подготовки женщин и мужчин

Подготовкой женщин занимается акушер-гинеколог, мужчин — уролог-андролог. Также будущие родители могут обратиться к специалисту-репродуктологу.

Обычно прегравидарная подготовка супружеской пары к беременности происходит в три этапа.

I этап

Первый этап предполагает оценку здоровья будущих родителей (анализы крови и мочи, в том числе на гепатит, ВИЧ, ЗППП, осмотр у терапевта, посещение стоматолога и других специалистов) и консультацию у генетика. Таким образом мужчина и женщина могут привести в порядок свое здоровье и принять меры по предотвращению генетических рисков будущего ребенка. Кроме того, некоторые заболевания, протекающие у мужчины бессимптомно, могут передаваться партнерше и будут препятствовать зачатию, вызывать нарушения развития эмбриона. В этот период можно провести необходимое вакцинирование, предварительно обсудив с врачом, через какое время после процедуры можно будет планировать зачатие.

Периконцепционная профилактика — это комплекс мер, направленный на улучшение физиологического здоровья будущих родителей; снижение факторов риска (наследственные заболевания, гормональные сбои, проблемы с эндокринной системой женщины и т.д.); устранение риска развития потенциально опасных для ребенка и беременной женщины заболеваний, повышение вероятности зачатия. Периконцепционная профилактика обязательна для тех пар, которые уже знают о своих проблемах (ненаступление беременности свыше 1 года, привычные выкидыши и т.д.), или о наследственных заболеваниях. Тем не менее, рекомендуется этот этап

прегравидарной подготовки абсолютно для всех пар, которые мечтают о здоровом ребенке.

II этап

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. Он включает постепенный отказ от вредных привычек, нормализацию веса (если необходимо), регулярные физические нагрузки или прогулки, обязательный прием некоторых витаминов и минералов для укрепления репродуктивной системы. 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)

III этап

Третий этап предполагает диагностику ранней 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 течении беременности, вовремя принять необходимые меры.