



Важность прегравидарной подготовки

Сейчас многие пары начинают осознавать, что такое серьезное событие как появление на свет нового человека, должно быть тщательно спланировано. Подготовка как минимум за три месяца, а лучше за полгода, это помогает избежать большинства проблем, которые могут нанести урон здоровью будущего ребенка.

Главная идея прегравидарной подготовки: здоровые родители - здоровый ребенок. По статистике, наше здоровье только на 8-10% зависит от состояния медицины и на 20% - от генетики, а на остальные 70% влияют образ жизни (50-55%) и окружающая среда (20%).

Оптимальным возрастом для планирования первой беременности считается 20-25 лет. Перерыв между родами желательно не менее 2 лет.

Здоровый образ жизни включает в себя несколько компонентов: физическую активность, правильное сбалансированное питание, личную гигиену, отказ от вредных привычек и проживание в экологически чистой местности.

Когда говорят о беременности, часто предполагают, что подготовка будет затрагивать исключительно женщину, на долю которой выпадают вынашивание ребенка и роды. Между тем, для мужчины, который не только участвует в зачатии (передавая ребенку свой генетический материал наравне с женщиной), но и полноценно психологически проходит с будущей мамой все этапы беременности, также предусмотрен ряд мер по подготовке.

Прегравидарная подготовка - это комплекс диагностических, профилактических и лечебных мероприятий, результатом которых является подготовка организма женщины к полноценному зачатию, вынашиванию и рождению здорового ребенка. Она предполагает три основных этапа.

Первый этап прегравидарной подготовки.

Первый этап предполагает оценку здоровья будущих родителей:

- 1.** Измерение индекса массы тела (в норме 19-24), по показаниям необходимо снизить массу тела
- 2.** Клинические анализы крови и мочи, биохимия крови, показатели свертывающей системы крови
- 3.** Исследования на вирусные гепатиты, ВИЧ, инфекции, передающиеся половым путем, а также на наличие вирусов герпеса, ЦМВИ, токсоплазмоза
- 4.** Исследование на наличие иммуноглобулинов к вирусу краснухи
- 5.** Гормоны щитовидной железы
- 6.** УЗИ органов малого таза
- 7.** Осмотр у терапевта
- 8.** Посещение стоматолога
- 9.** Консультации специалистов в зависимости от наличия или выявления на этапе подготовки к беременности заболеваний внутренних органов
- 10.** Консультация генетика.

Таким образом, мужчина и женщина могут привести в порядок свое здоровье и принять меры по предотвращению генетических рисков будущего ребенка.

В этот период можно провести необходимую вакцинацию, предварительно обсудив с врачом, через какое время после процедуры можно будет планировать зачатие.

Второй этап прегравидарной подготовки.

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. 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) дается легче, когда он происходит постепенно, а не сразу.

Витаминно-минеральные комплексы тоже следует принимать обоим партнерам, только комплексы эти будут разными. Мужчине надо позаботиться о том, чтобы сперматогенез протекал без нарушений, в оптимальных условиях. Поэтому витаминные комплексы для будущих отцов должны содержать фолиевую кислоту, витамины Е и С, селен и цинк. Именно они в первую очередь нужны для правильной работы мужской репродуктивной системы.

У витаминных комплексов для женщин, которые планируют зачатие, другая задача. Во-первых, они должны устранить дефицит тех витаминов и минералов, которые требуются для нормального протекания процессов овуляции и оплодотворения (йод, группа В, витамины С и Е). Во-вторых, витаминные комплексы на этапе подготовки к беременности должны обеспечить организм витаминами и минералами, которые особенно остро нужны плоду в первые дни и недели после зачатия, когда женщина еще не знает о своем новом положении, а в эмбрионе уже закладываются будущие

органы и ткани. Это йод, фолиевая кислота и некоторые другие. Если их будет недостаточно, могут возникнуть пороки закрытия нервной трубки, патологии сердца и мозга.

Третий этап прегравидарной подготовки.

Третий этап включает раннюю диагностику беременности, выявление факторов риска осложненного течения наступившей 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 течение беременности, вовремя принять необходимые меры.

Кроме того, парам имеет смысл обратить внимание и на психологические аспекты подготовки к беременности и посетить совместные курсы для будущих родителей.