



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

### **ГЛАВНАЯ ИДЕЯ ПРЕГРАВИДАРНОЙ ПОДГОТОВКИ: ЗДОРОВЫЕ РОДИТЕЛИ – ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК!**

Наше здоровье только на 8-10 % зависит от состояния медицины, на 20 % – от генетики, на 50-55 % – от образа жизни, на 20 % – от окружающей среды. Оптимальным возрастом женщины для планирования первой беременности считается 20-25 лет. Перерыв между родами желателен не менее 2 лет.

### **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ НЕСКОЛЬКО КОМПОНЕНТОВ:**

- физическую активность;
- правильное сбалансированное питание;
- личную гигиену;
- отказ от вредных привычек;
- 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. Но 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 ПРЕПОЛАГАЕТ ОЦЕНКУ ЗДОРОВЬЯ БУДУЩЕЙ МАМЫ:**

- 1 Измерение индекса массы тела (в норме 18,5-24,9 кг/м<sup>2</sup>), по показаниям массу тела необходимо нормализовать.
- 2 Клинические анализы крови и мочи, биохимия крови, показатели свертывающей системы крови.
- 3 Исследования на вирусные гепатиты, ВИЧ, инфекции, передающиеся половым путем, возбудителей герпеса, токсоплазма, цитомегаловирусной инфекции.
- 4 Определение наличия иммуноглобулинов к вирусу краснухи.
- 5 Исследование уровней гормонов щитовидной железы.
- 6 УЗИ органов малого таза.
- 7 Осмотр у терапевта.

- 8 Посещение стоматолога для санации полости рта.
- 9 Консультации специалистов в зависимости от наличия или выявления на этапе подготовки к беременности заболеваний внутренних органов.
- 10 Консультация генетика при необходимости.

Мужчинам необходимо пройти ежегодный профилактический медицинский осмотр или диспансеризацию в своей поликлинике, дополнительные исследования рекомендованы по показаниям.

Вакцинацию согласно календарю национальных прививок надо пройти до наступления беременности, предварительно обсудив с врачом, через какое время после процедуры можно планировать зачатие.

Таким образом, мужчина и женщина могут привести в порядок свое здоровье и принять меры по предотвращению генетических рисков для будущего ребенка, внутриутробного инфицирования, патологии беременности и родов.



## 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 второго этапа – максимально повысить вероятность зачатия и подготовить женский организм к нагрузкам, которые будут возрастать каждый день.**

- **Физические упражнения и прогулки** улучшают кровообращение в органах малого таза мужчин и женщин, тем самым благоприятно влияют 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) даются легче, когда происходят постепенно, а не сразу.

- **Витаминно-минеральные комплексы** следует принимать обоим партнерам, но комплексы должны быть разными. Мужчине надо заботиться о том, чтобы сперматогенез протекал без нарушений. Поэтому витаминные комплексы для будущих отцов включают 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,

витамины группы В, С и Е). Во-вторых, витаминные комплексы на этапе подготовки к беременности должны обеспечить организм витаминами и минералами, которые особенно 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 формирования нервной и сердечно-сосудистой систем.

## ТРЕТИЙ ЭТАП



Он включает раннюю диагностику беременности, выявление факторов риска осложненного течения наступившей беременности. Чем раньше женщина обратится в женскую консультацию после зачатия ребенка и встанет на учет, тем лучше. Анализы помогут определить проблемы протекания беременности, вовремя принять необходимые меры. Парам имеет смысл обратить внимание на психологические аспекты подготовки к беременности и посетить совместные курсы для будущих родителей. Решение родить ребенка предполагает ответственность за его жизнь, здоровье и благополучие.

**Чтобы дать своему ребенку все лучшее, готовьтесь к беременности заранее!**



**ГОТОВИМСЯ  
К БЕРЕМЕННОСТИ**  
ПРЕГРАВИДАРНАЯ  
ПОДГОТОВКА