

## Уважаемые будущие родители!

Беременность - один из самых счастливых и ответственных периодов жизни женщины. Чтобы беременность и роды протекали без осложнений, а будущий малыш был здоров, необходимо планирование беременности и прегравидарная подготовка.

Прегравидарная подготовка (подготовка к беременности) - это совокупность профилактических и лечебных мероприятий для обеспечения здорового зачатия, физиологического течения беременности и родов и рождения здорового ребенка. Прегравидарная подготовка необходима здоровым парам, планирующим беременность, а для родителей, имеющих хронические заболевания, является обязательным условием, определяющим течение беременности и её исход. Задача прегравидарной подготовки — выявить факторы риска развития осложнений для матери и плода и повлиять на модифицируемые (которые возможно изменить) из них.

Прегравидарная подготовка включает изменение образа жизни и применение фолиевой кислоты и препаратов йода за 2-3 месяца до планируемого зачатия; исследование репродуктивного и соматического здоровья супружеской пары.

Изменение образа жизни обоих супругов состоит в отказе от вредных привычек (курение, наркотики, употребление алкоголя). Рекомендуются умеренные физические нагрузки, полноценный сон; нормализация веса при его избытке или недостатке; прекращение контакта с тератогенными (вызывающими пороки развития плода) факторами; исключение профессиональных вредностей.

Для женщины рекомендуется вакцинация от краснухи (при отсутствии приобретенного иммунитета); прием фолиевой кислоты (предпочтительней метафолина) в дозировке 400 мкг в сутки за 2-3 месяца до планирования беременности и в первый её триместр для снижения частоты врожденных пороков нервной системы у плода; прием препаратов йода 150 мкг в сутки для профилактики патологии щитовидной железы у новорожденных.

Для исследования репродуктивного и соматического здоровья супружеской пары целесообразны следующие обследования:

### Для женщины:

- УЗИ органов малого таза, УЗИ молочных желез, маммография)
- УЗИ щитовидной железы
- ЭКГ Флюорография легких (для женщин, не проходивших это исследование более 12 месяцев)
- Клинический анализ крови
- Анализ крови биохимический общетерапевтический
- Коагулограмма (ориентировочное исследование системы гемостаза)
- Анализ крови на сифилис, ВИЧ, гепатиты В и С
- Определение антител класса М, G к вирусу краснухи в крови
- Общий анализ мочи ПЦР-диагностика вируса простого герпеса I и II типа, цитомегаловируса

- Микробиологическое исследование на хламидии, микоплазму, уреоплазму
- Микроскопическое исследование влагалищных мазков
- Цитологическое исследование мазков шейки матки

Для мужчины:

- Спермограмма, MAR-тест
- Анализ крови на сифилис, ВИЧ, гепатиты В и СПИД-диагностика вируса простого герпеса I и II типа, цитомегаловируса
- Микробиологическое исследование на хламидии, микоплазму, уреоплазму
- Микроскопическое исследование отделяемого половых органов на аэробные и факультативно-анаэробные микроорганизмы, на грибы рода кандиды, паразитологическое исследование на атрофозоиты трихомонад
- ФЛГ

Целесообразен осмотр врачей специалистов:

- Акушер-гинеколог (для женщины)
- Андролог (для мужчины)
- Терапевт
- Генетик (особенно при наличии в семье наследственных заболеваний или пороков развития; кровнородственном браке; возрасте женщины старше 35 лет, мужчины старше 50 лет; наличие в анамнезе самопроизвольных выкидышей, неразвивающейся беременности, внутриутробной гибели плода, мертворождении; при длительном воздействии вредных факторов).

При выявлении хронических заболеваний — обследование и лечение у соответствующего врача - специалиста. Необходимо добиться максимальной компенсации хронического заболевания, при необходимости постоянного приема медикаментов следует перейти на препараты, разрешенные к применению во время беременности.

Уважаемые будущие родители, только от Вас зависит жизнь и здоровье Вашего будущего ребенка. Серьезное отношение к своему здоровью, планирование беременности, регулярное наблюдение у выбранного Вами врача, точное выполнение всех медицинских назначений и рекомендаций — залог благополучного течения беременности и успешных родов!

Будьте здоровы и пусть самое важное событие в Вашей жизни — беременность и рождение малыша будет для Вас приятным и запоминающимся!