

## Прегравидарная подготовка

Здоровье ребенка начинает формироваться во внутриутробном периоде и во многом определяется здоровьем родителей и течением беременности. Прегравидарная подготовка – это комплекс диагностических, профилактических и лечебных мероприятий, по подготовке организма к полноценному зачатию, вынашиванию и рождению здорового ребенка.

Современная прегравидарная подготовка предполагает три основных этапа. Первым этапом проводится оценка репродуктивного здоровья супружеской пары: медико-генетическое консультирование, которое позволяет еще до зачатия оценить вероятность возникновения врожденных аномалий у плода; клиническое обследование, обязательно включающее диагностику урогенитальных инфекций; оценка соматического статуса женщины и при необходимости его коррекция; санация очагов инфекции.

Второй этап включает применение, как минимум за 3 мес. до наступления беременности, витаминно-минеральных комплексов, содержащих в качестве обязательных компонентов фолиевую кислоту, йод и антиоксиданты, что значительно снижает риск рождения детей с врожденными аномалиями развития. Кроме того, применение витаминно-минеральных комплексов в период зачатия снижает частоту раннего токсикоза и угрозу прерывания беременности в I триместре.

Третий этап включает раннюю диагностику беременности в целях оптимального ведения ранних сроков, своевременного выявления факторов риска осложненного течения беременности и профилактики осложнений.

Прегравидарная подготовка необходима всем парам, планирующим беременность, но особое значение приобретает при отягощенном репродуктивном анамнезе (бесплодие различного генеза, невынашивание беременности, рождение детей с пороками развития, мертворождение, гинекологическая и соматическая патология родителей).

На этапе прегравидарной подготовки всем парам, планирующим беременность, рекомендуются комплексное обследование и меры профилактики:

- *определение группы крови и резус-фактора;*
- *терапевтическое обследование (осмотр, анализы крови и мочи, измерение артериального давления, флюорография), подбор адекватной терапии хронических заболеваний;*
- *скрининг системы гемостаза (коагулограмма), по показаниям – обследование на врожденные и приобретенные тромбофилии, гипергомоцистеинемию;*
- *оценка степени риска беременности и родов для женщины при наличии хронических заболеваний;*
- *обследование обоих партнеров на инфекции, передающиеся половым путем, ВИЧ, гепатиты В и С;*
- *анализ крови на антитела к краснухе. В случае отсутствия антител к краснухе рекомендуется проведение вакцинации, после чего целесообразно отложить наступление беременности на 6 мес.;*
- *ведение здорового образа жизни: сбалансированное питание с достаточным содержанием овощей и фруктов в рационе, умеренная регулярная физическая нагрузка, прогулки на свежем воздухе, избегание стрессовых ситуаций;*

- *отказ от вредных привычек (курение, алкоголь и т. д.) обоих родителей;*
- *для мужчины – исключение дополнительных факторов, ухудшающих сперматогенез: посещения бани, ношения тесной одежды, езды на велосипеде и т. д.;*
- *создание благоприятного психоэмоционального климата в семье.*

Огромное значение для профилактики врожденных пороков развития и нормального течения беременности имеет адекватное поступление фолиевой кислоты.. Применение фолиевой кислоты в составе витаминно-минеральных комплексов до зачатия и в I триместре беременности позволяет предотвратить большую часть (около 90%) дефектов нервной трубки , а также около 40% врожденных пороков сердца. Суточная доза фолиевой кислоты для женщин репродуктивного возраста – 400 мкг.

Важнейшим компонентом комплексных препаратов для прегравидарной подготовки является йод . Недостаток йода в организме испытывают более 1,5 млрд жителей планеты. Дефицит йода при беременности нарушает развитие мозга плода (уменьшение массы головного мозга), вызывает образование зоба, приводит к различным нарушениям нейropsychической сферы в постнатальном развитии (косоглазие, снижение памяти, трудности обучения, концептуального и числового мышления)

Рекомендуемая суточная норма потребления йода составляет для беременных  
200 мкг/сут.

**Заключение:** таким образом, на современном этапе прегравидарная подготовка отличается комплексным подходом и способствует наступлению беременности с оптимальными показателями, предупреждает развитие гестационных осложнений и позволяет улучшить перинатальные исходы, а соответственно улучшить здоровье популяции в целом.