

## Преграavidарная подготовка (ПП)

Это комплекс профилактических мероприятий, способствующих уменьшению рисков при реализации репродуктивной функции конкретной супружеской пары. Подготовка к беременности 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 подготовки к беременности выявить различные заболевания будущих родителей. Рациональная своевременная преграavidарная подготовка снижает вероятность рождения детей с врождёнными пороками развития, риск осложнений беременности, родов и послеродового периода, обеспечивает снижение уровня материнской и перинатальной смертности. Преграavidарное консультирование в минимальном объёме следует проводить всем супружеским парам, как минимум за 3 месяца до планируемого зачатия.

## Что включает в себя преграavidарная подготовка?

\* Медицинское обследование: Включает в себя полное обследование обоих будущих родителей, анализ крови, УЗИ и другие диагностические процедуры для выявления существующих проблем со здоровьем.

## Для женщины

### Сбор анамнеза:

- Гинекологический осмотр
- Консультация терапевта

### Лабораторные и инструментальные исследования:

- Клинический анализ крови
- Определение группы крови и резус фактора
- Исследование крови на ВИЧ, вирусные гепатиты Ви С, сифилис
- Определение уровня антител к вирусу краснухи
- Определение уровня тиреотропного гормона (ТТГ) для оценки функции щитовидной железы
- Общий анализ мочи
- УЗИ органов малого таза
- ЭКГ

### Прием микроэлементов:

- Фолиевая кислота
- Йодид калия

### Здоровый образ жизни:

- Регулярные физические нагрузки
- Соблюдение режима сна и бодрствования
- Уменьшение стрессовых и раздражающих факторов
- Отказ от курения и алкоголя
- Полноценное сбалансированное питание

**ВАЖНО!** Женщинам старше 35 лет перед планированием беременности рекомендована консультация генетика. При наличии экстрагенитальных заболеваний, которые находятся вне компетенции акушера-гинеколога, необходима консультация соответствующего специалиста.

## Для мужчины

- Исключение вредных факторов
- Табакокурение и употребление алкоголя снижают подвижность сперматозоидов и ухудшают качество половых клеток
- Воздействие химических веществ.
- Прием стероидов, а также некоторых лекарственных препаратов, которые в свою очередь оказывают негативное влияние на уровень гормона тестостерона
- Перегрев области паха: сауна, подогрев сидений в автомобиле, тесное синтетическое белье
- Консультация уролога

\* Коррекция образа жизни: Оптимизация питания, отказ от вредных привычек, регулярные физические нагрузки.

\* Прием витаминов и минералов: Важно убедиться, что ваш организм получает все необходимые витамины и минералы для здоровой беременности.

\* Психологическая подготовка: Это возможность проработать важные аспекты отношений в паре, понять психологические изменения, которые происходят во время беременности, и подготовиться к роли родителей.