

Преграavidарная подготовка – это комплекс мероприятий, направленных на подготовку к благополучной беременности, родам и рождению здорового ребенка. Подготовка к беременности, или преграavidарная подготовка, — важный и часто недооцениваемый этап, который многие пары пропускают при планировании ребёнка.

Готовиться к зачатию одинаково важно обоим будущим родителям.

Начинать подготовку к пополнению в семье стоит примерно за 3 месяца до планируемого зачатия.

Первый этап — посещение врача-терапевта, врача-уролога, врача-акушера-гинеколога и лабораторные исследования. Особенно важно провериться на опасные инфекции, которые могут стать причиной нарушений развития плода, привести к самопроизвольному прерыванию беременности или другим опасным осложнениям. Анализы сдают оба партнера: это связано с тем, что опасные вирусы и бактерии передаются и бытовым, и половым путём.

На этом же этапе врач назначит лечение острых и хронических заболеваний, которые могут помешать зачатию и повлиять на ребёнка. И для будущего отца, и для будущей матери очень важно контролировать своё здоровье на протяжении всего периода зачатия и беременности. Дополнительно врач может назначить прививки, если их не делали раньше или у будущих родителей нет антител к возбудителям отдельных заболеваний.

С 2024 года в диспансеризацию взрослого населения (мужчин и женщин с 18 до 49 лет) включена оценка репродуктивного здоровья. Диспансеризация женщин проводится в женских консультациях, мужчин – врачом-урологом. Диспансеризация направлена на оценку репродуктивного здоровья с целью выявления заболеваний и состояний, которые могут негативно повлиять на наступление и течение беременности, течение родов и послеродового периода, а также факторов риска их развития.

Второй этап — это непосредственно подготовка женщины к зачатию. По согласованию с врачом-акушером-гинекологом рекомендуется начать приём витаминов, а также отказаться от вредных привычек, ввести в распорядок дня умеренную физическую активность и придерживаться сбалансированного рациона. Всё это позволит увеличить шансы на успешное зачатие и снизить риск прерывания беременности в первом триместре.

После наступления беременности важно на раннем сроке, желательно до 6–9 недель, посетить врача-акушера-гинеколога и встать на учёт в женской консультации. Это позволит обнаружить некоторые нарушения (например, внематочную беременность) в максимально короткие сроки и своевременно начать лечение.

Важно отметить, что здоровые дети рождаются и без преграavidарной подготовки. Однако предварительные обследования могут выявить опасные нарушения и позволяют заранее начать лечение. В целом это снижает риск неправильного течения беременности и аномалий развития плода.

Врач-акушер-гинеколог проверяет состояние репродуктивной системы женщины и оценивает её способность к зачатию.

Важно рассказать врачу о своих заболеваниях, перенесённых операциях и принимаемых лекарствах. Вероятно, некоторые из них придётся временно отменить: ряд медицинских препаратов может влиять на способность женщины к зачатию. Возможно, врач скорректирует терапию или направит пациентку к профильным специалистам с учётом её репродуктивных планов.

Врачом-акушером-гинекологом могут быть назначены следующие исследования:

- исследование уровня антител к вирусу иммунодефицита человека ВИЧ1/2 и антигена p24, к поверхностному антигену (HBsAg) вируса гепатита В или определение антигена (HbsAg)

вируса гепатита В, суммарных антител (anti-HCV IgG и anti-HCV IgM) к вирусу гепатита С, антител к бледной трепонеме;

- исследование уровня антител к вирусу краснухи;
- микроскопическое исследование влагалищных мазков, включая микроскопическое исследование отделяемого женских половых органов на гонококк, трихомонады, дрожжевые грибы;
- исследование влагалищных мазков методом ПЦР на возбудителей инфекционных заболеваний органов малого таза;
- определение основных групп крови по системе АВ0 и антигена D системы Резус (резус-фактор);
- общий (клинический) анализ крови;
- анализ крови биохимический общетерапевтический;
- исследование уровня тиреотропного гормона (ТТГ) в крови и определение содержания антител к тиреопероксидазе (АТ-ТПО) в крови;
- общий (клинический) анализ мочи;
- цитологическое исследование микропрепарата шейки матки (мазка с поверхности шейки матки и цервикального канала);
- УЗИ органов малого таза;
- УЗИ молочных желез и др.

Лечением выявленных заболеваний важно заняться до наступления беременности. В противном случае как сама болезнь, так и лечение от неё могут привести к нарушениям развития плода и выкидышу.

После анализов врач может направить пациентку на ревакцинацию — например, от дифтерии, столбняка, кори, гепатита и краснухи. Эти инфекции могут с высокой вероятностью навредить будущей матери и ребёнку.

Также врач-акушер-гинеколог может проконсультировать по рекомендуемому рациону питания, витаминам и биологически активным добавкам, которые женщине следует или не следует принимать на этапе подготовки к беременности.

**Питание.** Особых рекомендаций по питанию при подготовке к зачатию нет. Следует придерживаться сбалансированного рациона, исключить продукты с синтетическими добавками. Можно включить в рацион больше фруктов, овощей, цельнозерновых и молочных продуктов. Мясо и рыбу желательно есть нежареными — в отварном, запечённом или тушённом виде.

Женщинам также рекомендуется ограничить употребление крепкого чая и напитков с кофеином — они могут препятствовать зачатию и вынашиванию ребёнка.

**Физическая подготовка.** Мужчинам важно избегать перегрева — в период зачатия лучше отказаться от посещения бани, сауны, а также от ношения тёплых брюк и тесного нижнего белья. Все эти факторы могут ухудшать качество спермы.

Обоим родителям следует заниматься умеренной физической активностью без перегрузок — больше ходить пешком, делать зарядку. Женщинам рекомендуется обратить внимание на йогу, пилатес или плавание, а также избегать силовых упражнений с большим весом. Кроме того, в период подготовки к зачатию и во время беременности важно отказаться от экстремальных видов спорта, например от скалолазания, прыжков с парашютом и верховой езды.

Плавание позволяет беременным получать умеренную физическую нагрузку, что улучшает общее самочувствие.

Психологическая подготовка. Если планирование беременности — обоюдная инициатива пары, первичная психологическая подготовка уже пройдена. Самое важное в ней — это желание мужчины и женщины стать родителями.

Очень важным шагом при подготовке к отцовству и материнству может стать осведомлённость. Можно пообщаться с врачом или почитать на проверенных медицинских сайтах о том, какие обследования предстоит пройти паре, как протекает беременность и на какие симптомы важно обращать внимание во время вынашивания ребёнка. Немаловажной считается и подготовка к родам — обоим родителям важно базовое понимание того, как происходит родоразрешение, когда следует ехать в роддом. При партнёрских родах, если мужчина планирует присутствовать при появлении ребёнка на свет, стоит ознакомиться с методами психологической помощи роженице, а также со способами немедицинского обезболивания — массажем, техниками дыхания во время схваток и позами, которые помогают уменьшить боль.

Самый большой враг психологической стабильности пары — страх, и бороться с ним эффективнее всего с помощью знаний о беременности, родах и уходе за ребёнком в первый год жизни. При необходимости можно обратиться к психологу — он поможет разобраться в себе, проработать проблемные места и даст индивидуальные рекомендации.

Отказ от вредных привычек. При подготовке к беременности важно отказаться от курения, употребления алкоголя. В случае приёма наркотических веществ или алкогольной зависимости следует пройти лечение у нарколога.

Также важно избегать стрессовых ситуаций или минимизировать их. При работе на химических предприятиях или вынужденных контактах с токсичными веществами лучше взять отпуск. Женщинам, вынашивающим ребёнка, подобная деятельность противопоказана.

Дополнительно врач может рекомендовать проверку домашних животных на различные заболевания, например на токсоплазмоз. Если инфекция выявлена, перед зачатием лучше провести комплексное лечение питомца и его хозяев — это значительно снизит риски для матери и плода. Дополнительно домашнего любимца можно привить и провести профилактику заражения глистами. Это может сделать терапевт в ветеринарной клинике. Незнакомых домашних животных желательно избегать.