



## О важности прегравидарной подготовки

Беременность – это физиологический процесс, происходящий в организме женщины и заканчивающийся рождением ребенка.

Первым и самым важным пунктом в начале беременности является консультация врача акушера-гинеколога, во время которой подтверждается факт беременности и определяется ее срок, проводится общий и гинекологический осмотр, также составляется план дальнейших обследований, осмотров, и даются рекомендации по образу жизни, питанию, назначаются необходимые витамины и лекарственные препараты (при необходимости).

Оптимальным является планирование беременности, когда на прегравидарном этапе (до беременности) есть возможность провести полное обследование и лечение выявленных заболеваний при необходимости, плановую вакцинацию, начать соблюдать здоровый образ жизни и принимать фолиевую кислоту с целью максимального повышения вероятности рождения здорового ребенка. В среднем, кратность посещения врача акушера-гинеколога во время беременности при отсутствии патологии беременности составляет от 5 до 7 раз.

Оптимальным временем первого визита к врачу является 1-й триместр беременности (до 10 недель).

Современная медицина говорит, что заботиться о ребенке можно еще задолго до его зачатия. Просто подходя к вопросу сознательного родительства, люди могут добиться того, что их дети родятся здоровыми и будут нормально расти. Для этого надо всего лишь проверить состояние своего здоровья и провести лечение в случае необходимости.

Именно для этого существует прегравидарная подготовка — комплекс диагностических и лечебно-профилактических мероприятий, направленных на подготовку супружеской пары к полноценному зачатию, вынашиванию беременности и рождению здорового ребенка.

Прегравидарная подготовка состоит из нескольких этапов:

Определение состояния здоровья будущих родителей и оценка факторов риска, так называемое прегравидарное консультирование. Сюда входят:

- сбор анамнеза,
- физикальное обследование,
- лабораторный скрининг.

Профилактические мероприятия:

- планирование беременности,
- коррекция образа жизни (питания, веса, физической активности), отказ от вредных привычек,
- дополнительный прием витаминов и микроэлементов.

У женщин с отягощенным акушерско-гинекологическим анамнезом и наличием хронических заболеваний - расширенный объем лечебно-профилактических мероприятий.

Прегравидарная подготовка необходима обоим будущим родителям, так как они в равной мере обеспечивают будущего ребенка генетическим материалом и несут сопоставимую ответственность за ребёнка.

Правильно спланированная заблаговременная прегравидарная подготовка позволяет своевременно выявить и решить возможные проблемы на этапе беременности и в целом обеспечить успешные роды и счастье родителей и малыша.

*Министерство здравоохранения Российской Федерации  
Клинические рекомендации «Нормальная беременность», 2023 ID:288  
Разработчик клинической рекомендации: Российское общество акушеров-гинекологов*