

**О важности прегравидарной подготовки (необходимые обследования, лечение хронических заболеваний на этапе планирования беременности, принципы следования ЗОЖ).**

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

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.

Необходимые обследования на прегравидарном этапе (для женщин, планирующих беременность)

<b>Наименование исследования</b>	<b>Кратность</b>
Физикальное обследование	
Сбор анамнеза	Однократно
Оценка риска тромбоэмболических осложнений	Однократно
Оценка жалоб	Однократно
Общий осмотр	Однократно
Измерение роста, массы тела, ИМТ	Однократно
Измерение АД и пульса	Однократно

<b>Наименование исследования</b>	<b>Кратность</b>
Пальпация молочных желез	Однократно
Гинекологический осмотр	Однократно
Лабораторные диагностические исследования	
Направление на исследование уровня антител классов М, G к ВИЧ-1/2 и антигена р24 в крови	Однократно (+обследование партнера пациентки)
Направление на определение антител к поверхностному антигену (HBsAg) вируса гепатита В или определение антигена (HbsAg) вируса гепатита В в крови	Однократно (+обследование партнера пациентки)
Направление на определение суммарных антител классов М и G к вирусу гепатита С в крови	Однократно (+обследование партнера пациентки)
Направление на определение антител к бледной трепонеме в крови	Однократно (+обследование партнера пациентки)
Направление на определение антител классов М и G к вирусу краснухи в крови	Однократно
Направление на микроскопическое исследование влагалищных мазков, включая микроскопическое исследование отделяемого женских половых органов на гонококк ( <i>Neisseria gonorrhoeae</i> ), микроскопическое исследование отделяемого женских половых органов на трихомонады ( <i>Trichomonas vaginalis</i> ), микроскопическое исследование влагалищного отделяемого на дрожжевые грибы	Однократно

<b>Наименование исследования</b>	<b>Кратность</b>
Направление на определение основных групп по системе АВ0 и антигена D системы Резус (резус-фактор)	Однократно (+определение резус-фактора партнера пациентки у резус-отрицательных пациенток)
Направление на проведение общего (клинического) анализа крови	Однократно
Направление на определение уровня глюкозы в крови	Однократно
Направление на исследование уровня ТТГ и определение содержания антител к тиреопероксидазе (АТ-ТПО) в крови	Однократно
Направление на проведение общего (клинического) анализа мочи	Однократно
Направление на проведение цитологического исследования микропрепарата шейки матки (мазка с поверхности шейки матки и цервикального канала)	Однократно. Проводится в зависимости от даты предыдущего исследования, его результатов, наличия инфекции, вызванной вирусом папилломы человека, возраста пациентки согласно клиническим рекомендациям «Цервикальная

<b>Наименование исследования</b>	<b>Кратность</b>
	интраэпителиальная неоплазия, эрозия и эктропион шейки матки» 2020 г.
<b>Инструментальные диагностические исследования</b>	
Направление на УЗИ матки и придатков	Однократно
Направление на регистрацию электрокардиограммы	Однократно
Консультации смежных специалистов	
Направление на консультацию врача-терапевта	Однократно
Направление на консультацию врача-стоматолога	Однократно
Направление на консультацию врача-генетика	Однократно при выявлении у пациентки и/или ее мужа/партнера факторов риска рождения ребенка с хромосомной или генной аномалией
<b>Назначение лекарственных препаратов</b>	
Назначение приема фолиевой кислоты**	400-800 мкг в день перорально за 2-3

Наименование исследования	Кратность
	месяца до наступления беременности
Назначение приема калия йодида**	200 мкг в день перорально за 2-3 месяца до наступления беременности

#### Для мужчин:

- Общий анализ крови и мочи.
- Мазок из уретры.
- УЗИ предстательной железы

#### Лечение хронических заболеваний

1. Коррекция хронических заболеваний: Необходимо для предотвращения осложнений беременности
2. Нормализация веса: Избыточный или недостаточный вес может негативно повлиять на беременность.
3. Отказ от вредных привычек: Курение и алкоголь могут ухудшить репродуктивное здоровье.

## **Принципы следования здоровому образу жизни (ЗОЖ)**

1. Коррекция питания: Включение в рацион необходимых витаминов и микроэлементов.
2. Физическая активность: Регулярные упражнения для поддержания здоровья<sup>2</sup>.
3. Дополнительный прием витаминов и микроэлементов: Фолиевая кислота, йод, витамин D.
4. Отказ от вредных привычек: Курение, алкоголь и другие негативные факторы.

*Прегравидарная подготовка должна начинаться не менее чем за 3 месяца до планируемого зачатия. Это позволяет провести необходимые обследования, лечить хронические заболевания и оптимизировать образ жизни, что в конечном итоге снижает риск осложнений во время беременности и повышает шансы на рождение здорового ребенка*