Прегравидарная подготовка

Термин *«прегравидарная»* происходит от латинского “gravida” беременность, то есть прегравидарная подготовка – это подготовка к беременности.

Врачи рекомендуют начинать готовиться к зачатию не меньше чем за шесть месяцев.

При планировании беременности обычно женщины обращаются к акушеру-гинекологу, а мужчины к урологу-андрологу. Эти специалисты проводят обследование с целью оценки состояния репродуктивной системы пары (насколько супружеская пара готова к зачатию ребёнка), рассказывают какие анализы необходимо сдавать.

Анализы при прегравидарной подготовке

Следующий шаг при планировании беременности это сдача анализов, которые Вам назначит врач. Это касается как женщины, так и мужчины. Результаты анализов покажут состояние здоровья, наличие хронических заболеваний у супругов и насколько организм женщины готов к беременности.

Многие процедуры нельзя проводить во время беременности, поэтому необходимо пройти все обследования и, если возможно, лечение до начала беременности. Полный список анализов Вам сможет сказать только врач исходя из истории болезней и состояния здоровья пары в целом. Но есть стандартные процедуры, например, сдача крови на общий и биохимический анализ, определение резус-фактора будущих родителей. Многие женщины сталкиваются с проблемой резус-конфликта непосредственно во время беременности, к сожалению такая ситуация может привести к выкидышу.

Пара обязательно должна пройти анализ на ВИЧ, гепатит В и С. Эти тяжелые заболевания могут передаться плоду, поэтому если кто-то из родителей уже болен, врач должен знать об этом и тогда риск инфицирования малыша можно снизить практически до нуля.

До беременности важно определить гормональный статус будущей мамы, а будущему отцу рекомендуют сдать спермограмму.

Консультация врача-генетика

Кроме этого будущим родителям необходимо пройти обязательную консультацию у врача-генетика. К сожалению, не все супружеские пары знают про это, а ведь именно врач-генетик оценивает риски рождения в семье ребенка с патологией и может рекомендовать генетические исследования для снижения существующего риска.

Первичная консультация обычно проходит с двумя супругами одновременно, обсуждаются вопросы хронических заболеваний, наличие генетических заболеваний в семье супругов. Встреча с генетиком необходима всем, но есть особые группы риска:

• один из супругов или оба страдают хроническими заболеваниями (особенно наследственными)

• в роду у мужа и/или жены были случаи генетических заболеваний или пороки развития

• будущая мама принимала лекарственные средства способные вызывать мутации в генах

• в семье уже есть ребенок с генетическими заболеваниями

• один из супругов имеет дело с вредным производством

К сожалению, не все знают истории болезней своих родственников, не у всех есть возможность посетить генетика и получить от него необходимые рекомендации, поэтому для снижения риска рождения ребенка с генетическими заболеваниями в лаборатории Genetico совместно с ведущими врачами-

генетиками разработана панель “Подготовка к беременности — расширенная панель”. Это исследование генотипа будущих родителей и позволяет выявить у супругов скрытое носительство мутаций в генах наиболее частых и тяжелых наследственных заболеваний.

Обследование рекомендуется пройти каждой паре при планировании беременности: больной ребенок может родиться, даже если родители и все их кровные родственники здоровы. В случае выявления высокого риска рождения ребенка с наследственным заболеванием, специалисты Genetico могут предложить методы профилактики (преимплантационную или пренатальную генетическую диагностику).

Возможность зачать здорового ребенка

Если родители заранее узнают о рисках рождения ребенка с генетическими заболеваниями, при планировании беременности они совместно с врачом смогут предпринять профилактические меры. Например, провести процедуру ЭКО и преимплантационную генетическую диагностику эмбриона до его переноса в матку.

Возможность пройти в любой точке России

Возможность сдать анализ есть у жителей любого уголка России и стран зарубежья. Необходимо только обратиться к нам по телефону, и наш консультант подскажет ближайшую к вам клинику-партнёр Genetico.

По результатам исследования семья консультируется с врачом-генетиком медико-генетической службы Genetico или со своим лечащим врачом и решает, как планировать беременность.

Рекомендации врача для подготовки к беременности

После прохождения всех анализов врач сможет дать рекомендации для зачатия здорового ребенка. Иногда будущим родителям советуют скорректировать образ жизни или назначают необходимое лечение.

Главные вопросы, на которые сможет ответить врач:

1. Сможете Вы зачать ребенка естественным путем;

2. Возникнут ли проблемы с вынашиванием ребенка;

3. Выявить риск рождения ребенка с наследственными заболеваниями.

Определение дней для зачатия

Когда все анализы пройдены, результаты получены и врач говорит паре — «Вы готовы стать родителями», начинается последний этап в подготовке к беременности — определение дней, которые подходят для зачатия, то есть определения момента овуляции. Для этого существует множество методов: календарный, измерение базальной температуры и использование теста. Все эти методы просты и доступны, но они не дают сто процентной точности. Достоверно определить момент овуляции, можно только пройдя УЗИ.

Общие рекомендации во время подготовки к беременности

Как только пара поняла, что готова к рождению малыша, кроме медицинской подготовки будущие родители должны задуматься и об образе жизни. Рекомендации врачей можно свести к нескольким основным правилам:

1. Полный отказ от сигарет и алкоголя

2. Правильное и сбалансированное питание

3. Умеренные спортивные нагрузки 2 — 3 раза в неделю

4. Прогулки на свежем воздухе

5. Снижение уровня стресса

6. Профилактика респираторно-вирусных инфекций

Психологическая подготовка к беременности

Многие пары, задумываясь о рождении малыша, загораются этой идеей на столько, что когда тест не показывает две полоски, для семьи это становится трагедией. Многие семейные пары пытаются спланировать даже месяц и день зачатия, но упускают момент, что овуляция не происходит каждый месяц. У

каждой здоровой женщины 1 — 2 цикла в год проходят без овуляции. Врачи установили, что беременность у здоровой пары обычно наступает в течение одного года. Стресс и психологическое напряжение только отдаляет долгожданную встречу с малышом. Лучше всего, когда будущие родители спокойно и ответственно подходят к появлению нового члена семьи. Правильное отношение позволяет сохранить и укрепить брак и тогда малыш родится не только здоровым, но и в атмосфере любви.

Не стоит бояться идти к врачу. Помните, что проблему проще предупредить, чем потом её решать, тем более, если это касается здоровья будущих детей. Многих трудностей можно избежать, если до беременности пройти необходимые обследования, сдать все необходимые анализы, в том числе генетические и своевременно начать лечение.

Районный гинеколог Цыремпилова Б.Г.