**ГУЗ «Новоульяновская ГБ им. А.Ф.Альберт»**

**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.

Оптимальным временем первого визита к врачу является 1-й триместр

беременности (до 10 недель).

Современная медицина говорит, что заботиться о ребёнке 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 лечебнопрофилактических 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.

Источник информации: Министерство здравоохранения Российской Федерации

Клинические рекомендации «Нормальная беременность», 2023 ID:288

Разработчик клинической рекомендации: Российское общество акушеров-гинекологов