|  |  |
| --- | --- |
| **°** **\*** | **ГАУЗ ТО «Городская поликлиника № 4»** |
| **Информация для пациентов** |
| **«Нормальная беременность»** |
| Основание: Клинические рекомендации «Нормальная беременность», разработано РОАН, 2020г | **Стр. 1** |

**Первым и самым важным пунктом при планировании беременности является консультация врача и прегравидарная подготовка.**

Что такое прегравидарная подготовка?

Сейчас многие пары начинают осознавать, что такое серьезное событие как появление на свет нового человека, должно быть тщательно спланировано. Подготовка как минимум за три месяца, а лучше за полгода или год, помогает избежать большинства проблем, которые могут нанести урон здоровью будущего ребенка.

Прегравидарная подготовка – это комплекс действий, состоящий из диагностики, профилактики и, если потребуется, лечения, который готовит будущих родителей к зачатию, вынашиванию ребенка и родам.

Когда говорят о беременности, часто предполагают, что подготовка будет затрагивать исключительно женщину. Между тем, для мужчины, который не только участвует в зачатии (передавая ребенку свой генетический материал наравне с женщиной), но и полноценно психологически проходит с будущей мамой все этапы беременности, также предусмотрен ряд мер по подготовке.

Подготовкой женщин занимается акушер-гинеколог, мужчин – уролог-андролог. Обычно прегравидарная подготовка супружеской пары к беременности происходит в три этапа.



|  |  |
| --- | --- |
| **°** **\*** | **ГАУЗ ТО «Городская поликлиника № 4»** |
| **Информация для пациентов** |
| **«Нормальная беременность»** |
| Основание: Клинические рекомендации «Нормальная беременность», разработано РОАН, 2020г | **Стр. 2** |

**I этап**

Первый этап предполагает оценку здоровья будущих родителей (анализы крови и мочи, в том числе на гепатит, ВИЧ, ЗППП, осмотр у терапевта, посещение стоматолога и других специалистов) и консультацию у генетика (при необходимости). Таким образом мужчина и женщина могут привести в порядок свое здоровье и принять меры по предотвращению генетических рисков будущего ребенка. Кроме того, некоторые заболевания, протекающие у мужчины бессимптомно, могут передаться партнерше и будут препятствовать зачатию, вызывать нарушения развития эмбриона.

В этот период можно провести необходимое вакцинирование, предварительно обсудив с врачом, через какое время после процедуры можно будет планировать зачатие.

**II этап**

За три месяца до зачатия, когда физически и мужчина, и женщина здоровы, а хронические заболевания (если они были) переведены в фазу ремиссии, начинается процесс подготовки к самому зачатию. Он включает постепенный отказ от вредных привычек, нормализацию веса (если необходимо), регулярные физические нагрузки или прогулки, обязательный прием некоторых витаминов и минералов для укрепления репродуктивной системы. Цель этого этапа – максимально повысить вероятность зачатия.

Физические упражнения и прогулки улучшают кровообращение в органах малого таза мужчин и женщин, тем самым благоприятно влияя на работу репродуктивной системы. Изменение питания и переход на более здоровые принципы (готовка на пару или в духовке, отказ от полуфабрикатов, гриля, фаст-фуда, копченой и жирной пищи, увеличение в рационе овощей и легкоусвояемых нежирных сортов мяса и рыбы) дается легче, когда он происходит постепенно, а не сразу.

**III этап**

Третий этап предполагает диагностику ранней беременности. Чем раньше женщина узнает о зарождении новой жизни и чем быстрее обратится в клинику после зачатия ребенка, встанет на учет, тем лучше. Анализы помогут определить проблемы и патологии в течении беременности и вовремя принять необходимые меры.