

Вы решили стать матерью...



Предгравидарная подготовка- подготовка к желанной беременности.

«Gravida»- от латинского «беременность, беременная женщина».

Предгравидарная подготовка включает в себя комплекс мероприятий, направленных на подготовку организма женщины к предстоящей беременности.

Этот вопрос стал особенно актуальным в последнее десятилетие, в связи с возросшей частотой воспалительных заболеваний половых органов, характером течения самих заболеваний (бессимптомное течение, сложная диагностика), и, как результат, бесплодие. Тем не менее, даже при запущенных случаях воспалительных заболеваний, беременность может наступить, и здесь мы сталкиваемся с еще более серьезной проблемой - внутриутробным инфицированием плода, которое ведет к задержке развития, а иногда и к внутриутробной гибели.

Витамины (уменьшают риск врожденных аномалий плода)- прием обоими супругами фолиевой кислоты по 400 мкг в сутки в течении 3-х месяцев до планируемой беременности и в таких же дозах в течении первых трех месяцев беременности; прием поливитаминов содержащих йод (120-200 мкг в сутки), цинк и селен.

Питание - обоими супругами (диета, богатая витаминами с преобладанием продуктов, содержащих фолиевую кислоту - шпинат, бобы, томаты, печень, почки, проросшая пшеница, а с 3-х месяцев до планируемой беременности и в первые 3-и месяца беременности; потребление чистой питьевой воды).

Здоровый образ жизни - исключение курения, алкоголя, исключение профессиональных вредностей.

Обследование на инфекции передающиеся половым путем (ИППП): хламидии, уреаплазмы, микоплазмы, вирус папилломы человека и ToRCH-инфекции (токсоплазмоз, краснуха, цитомегаловирус, герпес).

Мужчинам рекомендуется консультация уролога(андролога).

Санация (лечение) очагов инфекции любой локализации.

Генетическое консультирование - обязательно подлежат семьи:

- с привычным невынашиванием беременности (два и более самопроизвольных выкидыша);
- в которых супруги имеют детей с врожденными аномалиями развития, наследственными заболеваниями;
- возраст женщины 35 лет и старше, мужчина 45 лет и старше;
- при заболеваниях женщины (сахарный диабет, гипотиреоз, тиреотоксикоз, системные заболевания соединительной ткани, фенилкетонурия);
- при кровном родстве супругов.

От качества подготовки к будущей беременности зависит здоровье Вашего ребенка и будущее Вашей семьи.

Подготовка к беременности - это совместный шаг с Вашим супругом к здоровой и счастливой семье!

