

Планирование беременности

Предгравидарная подготовка (ПП) - именно так в медицинской среде называется комплекс мероприятий, направленных на минимизацию рисков при реализации репродуктивной функции конкретной супружеской пары. Она необходима для того, чтобы попытаться выявить те проблемы, которые могут оказать влияние либо на течение беременности и развитие плода, либо на здоровье женщины в условиях развития беременности. Благодаря этому можно снизить риск возникновения генетических заболеваний или врождённых пороков развития ребёнка.

Вовремя беременности большинство систем женского организма работают с увеличенной нагрузкой. Поэтому имеющиеся хронические заболевания, которые зачастую не были выявлены ранее, склонны к обострению именно в этот период. Наличие фоновых заболеваний может также затруднить течение беременности и стать причиной акушерских осложнений. Многие процедуры нельзя проводить в это время, поэтому необходимо пройти все обследования и, если возможно, лечение ещё до начала беременности.

Шансы на успешное зачатие (в том числе с применением ВРТ), вынашивание беременности и рождение здорового ребёнка повышаются при отказе партнёров от вредных привычек и модификации образа жизни, нормализации массы тела, а также проведения мероприятий с участием врача — коррекция уровня половых гормонов, устранение дефицита витаминов и микроэлементов, лечения имеющихся заболеваний. Объём ПП определяется индивидуально, в зависимости от результатов обследования пары.

АНО «Здоровый Тамбов»

Адрес: г. Тамбов, ул. Моршанское шоссе 16 Б
Телефон: +7 (4752) 55-93-17
Электронная почта: ano_zdrav.tambov@rambler.ru



Готовимся к беременности



Позаботься о своём здоровье и своём будущем

Предгравидарная вакцинация

Вакцинацию, согласно Национальному календарю прививок и календарю прививок по эпидемиологическим показаниям, необходимо провести до наступления беременности.

Вакцинацию проводят:

- против дифтерии и столбняка — каждые 10 лет от момента последней ревакцинации;
- против вирусного гепатита В — не привитых ранее;
- против краснухи — женщины до 25 лет включительно, не болевших, не привитых, привитых однократно и не имеющих сведений о прививках;
- против кори — женщины до 35 лет включительно, не болевших, не привитых, привитых однократно и не имеющих сведений о прививках, а в возрасте 36 лет и старше — если они относятся к группе риска, не болели, не привиты, привиты однократно или не имеют сведений о прививках.

Модификация образа жизни

Курение, пассивное вдыхание табачного дыма, злоупотребление алкоголем, применение наркотических и психотропных средств отрицательно влияют на возможность зачатия ребёнка, вынашиваемость и исход беременности.

Злоупотребление женщиной до зачатия алкоголем и кофеиносодержащими напитками значительно увеличивает риск выкидыша, а курение связано с повышением риска задержки роста плода и врождённого порока сердца.

Избыточное употребление пива оказывает неблагоприятное действие на мужской организм и значительно снижает возможность зачатия ребёнка.

В период подготовки к беременности необходимо снизить стрессовые нагрузки, нормализовать режим сна и бодрствования, обеспечить умеренную физическую нагрузку. Рекомендовано отходить ко сну не позднее 23.00 часов, а длительность сна должна составлять не менее 7–8 часов.

Сбалансированный рацион питания и нормализация массы тела повышает вероятность зачатия и нормального течения беременности. Несбалансированное питание может стать причиной дефицита витаминов, микро и макроэлементов, повышающих перинатальный риск. Белковый компонент рациона должен составлять не менее 120 г в сутки. Целесообразно увеличить потребление рыбы и морепродуктов (более 350 г в неделю), содержащих омега-3 и омега-6-полиненасыщенные жирные кислоты.

Избыточная масса тела женщины является фактором, связанным с повышенным риском осложнения беременности и родов, а индекс массы тела менее 18,5 — с возможностью возникновения врождённого порока сердца плода.

Необходимо учитывать, что воздействие ионизирующего излучения оказывает пагубное влияние на возможность зачатия ребёнка.