

Предгравидарная подготовка – залог здоровья матери и ребенка

Забота о здоровье ребенка должна начинаться задолго до его рождения. Материнство или отцовство требуют огромного количества времени, энергии и средств, а главное, любви и желания взять на себя ответственность за жизнь ребенка. Что такое предгравидарная подготовка и почему важно планировать беременность...

Предгравидарная подготовка – это комплекс диагностических, профилактических и лечебных мероприятий, результатом которых является подготовка организма к полноценному зачатию, вынашиванию и рождению здорового ребенка. Необходимость предгравидарной подготовки определяется сложившейся медицинской и демографической ситуацией, которая имеется в настоящий момент. Общеизвестно, что здоровье человека формируется, начиная с внутриутробного периода, и во многом зависит от здоровья матери и течения беременности.

Подготовку к беременности необходимо начать не за месяц и не два до зачатия, а как минимум за полгода или лучше за год до предполагаемого момента зачатия. Предгравидарная подготовка включает в себя определение состояния здоровья будущих родителей, подготовку организма каждого родителя к зачатию и женщины к беременности, а также определение оптимальных дней для зачатия.

Начинать следует с консультации гинеколога (женщинам), уролога-андролога (мужчинам), терапевта и генетика. Нужно сдать анализ на инфекции, передающиеся половым путем обоим будущим родителям. А также сдать анализы на внутриутробные инфекции — токсоплазмоз, краснуха, цитомегаловирусная инфекция и герпес. Стоит сделать мазок на атипические клетки, кольпоскопию и ультразвуковую диагностику органов малого таза, молочных желез, щитовидной железы у женщины. По показаниям определяется гормональный профиль будущей мамы, если необходимо, то проводится лечение гормональными препаратами.

Терапевт же направит пациента на ЭКГ, флюорографию и консультации узких специалистов, включая стоматолога, ЛОР-врача для выявления и санирования хронических очагов инфекций, а также дать направление на сдачу всех необходимых анализов: общего и биохимического анализов крови, мочи и определение группы крови и резус-фактора будущих родителей, а также анализ крови на RW, ВИЧ, гепатиты В и С.

Что касается консультации генетика, то здесь особое внимание уделяется информации о том, родился ли уже ребенок с генетическими отклонениями, имеются ли в семье наследственные заболевания или пороки развития, является ли брак кровнородственный, или же женщина старше 35 лет или мужчина старше 50 лет, в прошлом были ли самопроизвольные выкидыши, неразвивающаяся беременность и другое. Благодаря этой информации специалист сможет дать прогноз о состоянии будущего ребенка и снизить риск осложнений в дальнейшем.

Что касается рациона питания — дефицит питательных веществ повышает риск осложнений беременности, недоношенности, нарушений физического и умственного развития детей. К примеру, дефицит йода в начале беременности приводит к дисбалансу гормонов щитовидной железы, что негативно влияет на процесс имплантации плодного яйца, а это приводит к формированию первичной плацентарной недостаточности. В раннем эмбриональном периоде это приводит к внутриутробной гибели и самопроизвольному выкидышу. В более поздние сроки дефицит йода может привести к формированию пороков развития центральной нервной системы и органов чувств, хронической внутриутробной гипоксии плода и врожденному гипотиреозу. По мнению экспертов всемирной организации здравоохранения, недостаток йода является самой распространенной причиной умственной отсталости у детей. Исследования, проведенные в разных странах мира, показали, что средний показатель умственного развития в регионах с выраженным йодным дефицитом на 15–20% ниже, чем без такового. Следовательно, чем больше женщин будут страдать от дефицита йода, особенно в первом триместре беременности, тем большее количество детей не смогут достичь генетически заложенного уровня интеллектуального развития.

Профилактика поможет избежать дефицита полезных веществ. Надо взять себе за правило рациональное питание с большим количеством белка, овощей и фруктов. Кроме того, необходимо в

течение трех месяцев непрерывно во время завтрака включать в свой рацион и рацион питания вашего партнера прием витаминов: фолиевую кислоту 400 — 800 мкг, витамин Е 200 мкг, витамин С 0,25 мг, «Йодомарин» 200-250мкг.

Одним из главных составляющих в здоровой беременности является отказ от употребления алкоголя и курения том числе и от пассивного. Единственно верный способ родить здорового ребенка и сохранить репродуктивное здоровье женщины – правильно и профессионально планировать беременность. Каждая беременность должна быть желанной, а каждая желанная беременность должна быть планированной и безопасной от зачатия до родов.

Врачи акушеры-гинекологи советуют «своевременно обращаться к докторам для выявления соматических заболеваний, чтобы в последствии отнестись ответственно к длительному периоду беременности, ведь родители должны будут заботиться уже не только о своем здоровье, но и о здоровье будущего малыша».