



## Здоровые родители – здоровый ребенок!

Здоровье ребенка начинает формироваться во внутриутробном периоде и во многом определяется здоровьем родителей и течением беременности, поэтому очень важно планировать беременность.

### 1 Оценка репродуктивного здоровья

Всем парам рекомендуются комплексное обследование и меры профилактики:

- определение группы крови и резус-фактора;
- терапевтическое обследование (осмотр, анализы крови и мочи, измерение артериального давления, флюорография), подбор адекватной терапии хронических заболеваний;
- скрининг системы гемостаза (коагулограмма), по показаниям – обследование на врожденные и приобретенные тромбофилии, гипергомоцистеинемия;
- оценка степени риска беременности и родов для женщины при наличии хронических заболеваний;
- консультация и при необходимости лечение у стоматолога и отоларинголога;
- обследование обоих партнеров на инфекции, передающиеся половым путем, ВИЧ, гепатиты В и С;
- анализ крови на антитела к TORCH-инфекциям (краснухе, токсоплазмозу, цитомегаловирусу, вирусу простого герпеса);
- отказ от гормональных контрацептивов за 3 мес., удаление внутриматочного контрацептива за 5–6 мес. до планируемого зачатия;
- ведение здорового образа жизни: сбалансированное питание с достаточным содержанием овощей и фруктов в рационе, умеренная регулярная физическая нагрузка, прогулки на свежем воздухе, избегание стрессовых ситуаций;
- отказ от вредных привычек (курение, алкоголь и т. д.) обоих родителей;
- для мужчины – исключение дополнительных факторов, ухудшающих сперматогенез: посещения бани, ношения тесной одежды, езды на велосипеде и т. д.;
- благоприятный психоэмоциональный климат в семье.

В случае отсутствия антител к краснухе рекомендуется проведение вакцинации, после чего целесообразно отложить наступления беременности на 6 месяцев.

## Кому это необходимо?

Всем парам, планирующим беременность, особенно при отягощенном репродуктивном анамнезе: бесплодие различного генеза, невынашивание беременности, рождение детей с пороками развития, мертворождение, гинекологическая и соматическая патология родителей.

### 2 Профилактика врожденных пороков развития плода

- Прием витаминно-минеральных комплексов, содержащих антиоксиданты, витамины С, Е, бета-каротин, минералы (коантиоксиданты) – селен, цинк, медь, кальций, железо и др., что способствует благоприятному зачатию и снижению частоты осложнений беременности (в т.ч. старше 35 лет и при наличии хронических заболеваний);
- прием фолиевой кислоты не менее чем за 12 нед. до предполагаемого зачатия с целью профилактики пороков развития нервной и сердечно-сосудистой систем плода;
- прием йодсодержащих препаратов, поскольку дефицит йода при беременности нарушает развитие мозга плода (уменьшение массы головного мозга), вызывает образование зоба, приводит к нарушениям нейropsychической сферы в постнатальном развитии (косоглазие, снижение памяти, трудности обучения, концептуального и числового мышления);
- обследование на наследственные тромбофилии показано женщинам с венозными тромбозомболическими осложнениями (ВТЗО) в анамнезе, ВТЗО у родственников первой линии, потерей плода после 10 нед. беременности, привычным невынашиванием, тяжелой задержкой развития плода (ЗРП) или плацентарной недостаточностью в анамнезе, тяжелой преэклампсией, HELLP-синдромом в анамнезе;
- целесообразно диагностировать приобретенные тромбофилические состояния – антифосфолипидный синдром (АФС).

При АФС в организме матери вырабатываются и циркулируют в крови антитела (IgA, IgG, IgM) к фосфолипидам клеточных мембран тромбоцитов, в результате возникает дисбаланс системы гемостаза, что может потребовать антикоагулянтной терапии уже на этапе планирования беременности.

Отрицательное воздействие факторов окружающей среды и иррационального образа жизни опосредовано так называемым оксидативным (окислительным) стрессом, вызывающим разнообразные негативные реакции в организме.

## Прегравидарная подготовка.

Это комплекс мероприятий по подготовке организма к полноценному зачатию, вынашиванию и рождению здорового ребенка. Подготовка проходит в 3 этапа.

### 3 Ранняя диагностика беременности

- Этот этап включает раннюю диагностику беременности. Оптимальным современным методом ранней диагностики беременности является тест на беременность в неделях.
- Ранняя диагностика беременности позволяет разработать тактику оптимального ведения ранних сроков, своевременно выявить факторы риска осложненного течения беременности и провести профилактику возможных осложнений.

Женщины репродуктивного возраста	Суточная доза витаминов и микроэлементов	
	Фолиевая кислота	Йод
Беременные	минимальная 600мкг	220мкг
	оптимальная 800 - 1000мкг	
Кормящие		290мкг

Беременным и кормящим рекомендуется дополнительный ежедневный прием 150 мкг йода в составе витаминно-минеральных комплексов.



Прием витаминно - минеральных комплексов, антиоксидантов, препаратов йода и других лекарственных средств только по назначению врача.