

## Прегавидарная подготовка

**Прегавидарная подготовка (ПП)** — комплекс профилактических мероприятий, направленных на минимизацию рисков при реализации репродуктивной функции конкретной супружеской пары. ПП необходима обоим будущим родителям, поскольку и мужчина, и женщина в равной мере обеспечивают эмбрион генетическим материалом и совместно несут ответственность за здоровье ребёнка. Главная задача ПП — скорректировать имеющиеся нарушения здоровья родителей с тем, чтобы пара вступила в гестационный период в наилучшем состоянии здоровья и полной психологической готовности.

Комплексное обследование супружеской пары:

Чтобы этапы прегавидарной подготовки вас не пугали, давайте изучим их поподробней и узнаем, что именно включает в себя обследование перед зачатием. Для начала пару осмотрит терапевт и определит, какие анализы понадобится сдать. Потом женщина отправится на дальнейшее обследование к гинекологу, а мужчина — к андрологу.

**Общее обследование пары:**

- Осмотр у терапевта.
- Забор общих анализов (кровь/моча) и крови на биохимию.
- Диагностика хронических заболеваний и консультация у специалистов (эндокринолог, пульмонолог, кардиолог, стоматолог и др.).
- Идентификация группы крови для профилактики резус-конфликта у беременной женщины и у ее малыша после рождения.
- Сдача анализов на ВИЧ, сифилис, гепатит.
- Анализ на инфекции, передающиеся половым путем.
- Консультация в генетическом центре (по показаниям).

**Бывают случаи, когда необходима помощь генетика:**

- возраст женщины более 35 лет, у мужчины — более 50 лет;
- мертворождение или пороки развития в прошлом;
- генетические заболевания в семье;
- кровные узы между супругами.

**Обследование мужчины у врача-андролога:**

Этапы прегавидарной подготовки обязательны для мужчины, даже если он чувствует себя совсем здоровым. Кроме процедур перечисленных выше, мужчинам рекомендуют сдать спермограмму, чтобы оценить активность и качество сперматозоидов. На репродуктивное здоровье сильно влияют стрессы, курение, алкоголь и малоподвижный образ жизни. Если обследование проводится на предмет «бесплодия», также определяется гормональный статус.

Обследование у женщин

Дополнительно женщине проводят ряд исследований:

- Полный гинекологический осмотр, включая кольпоскопию и взятие мазков на онкоцитологию, флору.
- УЗИ внутренних органов, чтобы исключить новообразования, эндометриоз, пороки развития репродуктивной функции
- Обследование гормонального фона, если присутствуют признаки нарушений: нерегулярный цикл, чаще редкие (олигоменорея), ожирение, признаки гиперандрогении( угревая болезнь, алоpecia, гирсутизм)
- Коагулограмма – анализ на свертываемость крови.
- Комплексное обследование щитовидной железы под наблюдением эндокринолога: гомоны Т4, ТТГ и УЗ-диагностика. Скрытая форма гипотиреоза может вызывать спонтанный выкидыш или умственную отсталость у ребенка (кретинизм).
- Диагностика аутоиммунных нарушений.

#### **Дотация витаминов и микроэлементов:**

- Фолаты — обязательное назначение 400–800 мкг/сут. Для профилактики пороков нервной трубки, других пороков развития и осложнённого течения беременности всем без исключения женщинам.
- Йод. В йоддефицитных регионах (95% территории РФ) для профилактики эндемического кретинизма и врождённых заболеваний щитовидной железы у ребёнка в течение 3 месяцев до зачатия необходимо дополнительное назначение препаратов йода: женщинам — в дозе 250 мкг/сут, мужчинам —100 мкг/сут.
- Железо. Решение о дотации железа необходимо основывать на данных лабораторной оценки показателей красной крови и наличия железодефицитного состояния.
- Витамин D. Всем женщинам, готовящимся к зачатию, желательно получать витамин D в дозе 600–800 МЕ/сут.
- Поливитаминно-минеральные комплексы. Целесообразность дотации витаминов и микроэлементов в составе некоторых поливитаминно-минеральных комплексов в прекоцепционный период и во время гестации доказана в ряде крупных исследований.