Прегравидарная подготовка.

Наступление беременности — важное событие в жизни каждой женщины. Кто-то планирует его заранее, а у многих просто «так получилось» — и тогда решение вынашивать ребёнка или делать аборт принимают уже после зачатия. Вместе с тем искусственное прерывание беременности наносит серьёзный вред женскому организму и не должно восприниматься как замена противозачаточным средствам. Ответ на вопрос «Хочу ли я ребёнка в ближайшем будущем?» нужно знать всегда. Безусловно, все, кто отвечает на него «да», надеются, что беременность будет протекать нормально, роды пройдут без осложнений, а ребёнок родится здоровым. Однако не все знают, что к ней нужно готовиться — это называется «прегравидарная подготовка».

Прегравидарная подготовка (от лат. gravida  — беременная, pre — предшествующий) — комплекс диагностических, профилактических и лечебных мероприятий, направленных на подготовку пары к успешному зачатию, нормальному течению беременности и рождению здорового ребёнка, на оценку имеющихся факторов риска и устранение/уменьшение их влияния.

По данным исследования под эгидой ВОЗ (2020), каждая четвёртая беременность в мире  — незапланированная, что приводит к 25 млн небезопасных абортов и 47 тыс. смертей женщин ежегодно.

Адекватная прегравидарная подготовка (ПП) позволяет значительно снизить риски для жизни и здоровья конкретной беременной/роженицы/родильницы и плода/ребёнка.

Шансы на успешное зачатие, 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  — коррекции уровня половых гормонов, устранения дефицита витаминов и  микроэлементов, лечения имеющихся заболеваний. Объём ПП определяют индивидуально, в зависимости от результатов обследования пары.

Начало профилактических мероприятий, направленных на обеспечение нормального течения беременности и рождение здорового ребёнка, после установления факта беременности следует считать поздним: закладка многих органов и систем плода уже произошла, и профилактика часто оказывается неэффективной.

Увеличение охвата ПП может способствовать снижению материнской и  младенческой смертности и заболеваемости; распространённости врожденных пороков развития и хромосомных аномалий; частоты преждевременных родов; количества самопроизвольных абортов; осложнений беременностей, требующих госпитализации; уменьшить социальные, психологические и  экономические последствия, связанные с выхаживанием и реабилитацией детей-инвалидов.

Мероприятия по ПП могут быть оказаны как в рамках программы государственных гарантий, так и на платной основе. Перечень профилактических мероприятий, проводимых в рамках программы государственных гарантий, определён приказами Минздрава РФ. В то же время граждане имеют право на получение по своему желанию платных медицинских услуг. При заключении соответствующего договора заказчику должна быть предоставлена информация о медицинской помощи, доступной по программе государственных гарантий.

Современная наука доказала, что шансы на успех будут гораздо выше, если заранее следовать нескольким простым правилам. Первое: нужно рассказать своему врачу, что вы хотели бы родить ребёнка в течение ближайшего года или двух. Этого времени вполне достаточно, чтобы пройти необходимое обследование и выявить так называемые «факторы риска», провести лечение имеющихся заболеваний и скорректировать образ жизни (это касается как самой женщины, так и мужчины). Второе: стоит серьёзно отнестись к рекомендациям в отношении питания, физической активности, отказа от курения, употребления алкоголя и некоторых лекарств. Всё это действительно влияет на возможность зачатия, ход беременности и здоровье будущего ребёнка. Третье: нужно провести лечение имеющихся заболеваний и сделать прививки от тех болезней, которые могут повлиять на исход беременности. На это время стоит подобрать надёжный и удобный для вас метод контрацепции. Это поможет сделать акушер-гинеколог. Четвёртое: не нужно покупать в аптеке различные «витамины для беременных» и пищевые добавки — далеко не все они полезны и безопасны. Не стоит ориентироваться на рекламу или советы на интернет-форумах: потребности в минералах и витаминах могут быть разными. Подобрать по-настоящему эффективный препарат может только врач. Пятое: при необходимости обратиться к психологу женской консультации, с которым можно обсудить возникающие в семье проблемы и способы их разрешения. Ни в коем случае нельзя надеяться, что беременность и деторождение разрешат имеющиеся разногласия. Психолог поможет гармонизировать отношения заранее. Тогда действительно беременность, рождение ребёнка и уход за ним станут общим делом женщины и мужчины и укрепят семью.