

О предгравидарной подготовке супружеских пар к беременности



Что такое прегравидарная подготовка

Рождение малыша — это удивительное и радостное событие в жизни его родителей. Вся семья испытывает необыкновенную радость, когда маму и новорожденного ребенка выписывают из роддома.

Это финальный этап беременности и дебют новой замечательной истории. Но, довольно часто, загадочному моменту — зачатию — предшествует длительный этап планирования беременности. Вот тут и возникает множество сложностей, проблем и вопросов, ведь не у каждой пары это событие происходит легко и быстро.

Понятие термина «прегравидарная подготовка»

Слово «прегравидарный» происходит от лат. Gravidia (беременная) и приставки «пре» (перед чем-либо). А прегравидарная подготовка — это и есть щепетильная подготовка к благополучной беременности.

Вопрос о прегравидарной подготовке возникает у пар с ответственным подходом к рождению общих ребятишек, а также у женщин, которые уже не могут самостоятельно стать матерью. В большинстве случаев забеременеть не дают инфекции, гормональные нарушения и ранее прерванные беременности. И это не странно, ведь к 27-30 годам дамы часто становятся обладательницами многих болезней, которые передаются половым путем или различных физиологических патологий после аборта.

Ключевые этапы прегравидарной подготовки

Большинство пар думают, что планирование беременности — это попить витамины и бросить курить за 1-2 месяца до этого момента. Это уместно только для молодых и полностью здоровых супругов. Прегравидарная подготовка к желанной беременности начинается за 6-10 месяцев до «работы» над беременностью. Это хлопотливый процесс с определенным перечнем процедур. Возможно, что это отнимет немало сил и финансов, но вы с уверенностью и чистой совестью будете ожидать рождения малыша.

Она показана в таких случаях:

— самопроизвольный выкидыш;

- замершая предыдущая беременность;
- пороки развития плода в прошлом;
- наличие в анамнезе хирургических операций и аборт;
- хронические заболевания.

Прегавидарная подготовка к беременности проходит в несколько этапов:

- Медицинское обследование супругов: сбор анамнеза заболеваний в прошлом, сдача необходимых анализов и диагностические процедуры, консультации ряда специалистов.
- Подготовка пары к зачатию и женщины для вынашивания беременности.
- Вычисление благоприятных дней для зачатия.

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 понадобятся сдать. Потом женщина отправится на дальнейшее обследование к гинекологу, а мужчина — к андрологу.

Общее обследование пары:

Осмотр у лечащего врача.

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.

Прегавидарная подготовка эндометрия. Проводится при хроническом эндометрите или при гипоплазии эндометрия.

Сдача анализов на ВИЧ, сифилис, гепатит.

Анализ на торч-инфекции.

Консультация в генетическом центре. Это делается по желанию будущих родителей. Но бывают случаи, когда помощь генетика просто необходима:

- возраст женщины более 35 лет, у мужчины — более 50 лет;
- мертворождение или аномалии развития эмбриона 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

Не удивительно, что прегавидарная подготовка женщин более тщательная и долгая. Ведь от состояния здоровья мамочки, зависит период вынашивания и рождения.

Дополнительно женщине проводят ряд исследований:

Полный гинекологический осмотр, включая кольпоскопию и взятие мазков на наличие атипических клеток.

Узд внутренних органов, чтобы исключить новообразования, эндометриоз, пороки строения матки

Обследование гормональной панели, если присутствуют признаки нарушений: нерегулярный цикл, чрезмерное оволосение, акне.

Коагулограмма – анализ на свертываемость крови.

Комплексное обследование щитовидной железы под наблюдением эндокринолога: гормоны Т4, ТТГ и УЗ-диагностика. Скрытая форма гипотиреоза может вызывать спонтанный выкидыш или умственную отсталость у ребенка (кретинизм).

Гистологическое исследование жидкости из полости матки, если присутствует хроническое воспаление невыясненной этиологии.

Диагностика аутоиммунных нарушений.

Что нужно предпринять до наступления зачатия и беременности

Когда результаты исследований готовы, супружеской паре разрешается приступать к зачатию, если со здоровьем все хорошо. В случае каких-либо отклонений врачом назначается алгоритм индивидуального лечения (медикаментозное, оперативное, комплексное). Лечение откладывает беременность на 3-6 месяцев в зависимости от сложности болезни.

На этапе подготовки пары к зачатию и женщины к вынашиванию беременности даются следующие рекомендации:

Отказ от алкоголя и сигарет.

Активный образ жизни.

Прием фолиевой кислоты в количестве 400 мкг для женщины и витамина Е обоим партнерам.

Спокойная атмосфера и никаких стрессов.

Профилактика ОРВ и гриппа.

Оптимистический настрой.

Рациональное питание с достаточным количеством овощей и жиров.

Табу на продукты с консервантами, красителями и всяческие БАДы.

Определяем возможные дни зачатия

Бесконечные анализы и походы по врачам уже позади. Рацион и правильный режим дня — идеальны. Осталось совсем немного — помочь нашему организму скорее справиться с поставленной задачей. Для этого надо всего лишь определить, когда происходит овуляция, чтобы спохватиться в нужное время и в нужном месте.

Овуляция — это благоприятный момент для зачатия. В этот период созревшая яйцеклетка выходит из яичника и направляется в маточную трубу. Происходит овуляция приблизительно на 12-14 день цикла, если он, конечно, регулярный. У женщин до 30 лет за год насчитывается около 8-10 овуляторных циклов. Потом их количество постепенно угасает.

Для решения этого вопроса в арсенале каждой женщины есть много методов. У каждого свои достоинства и недостатки, но выбрать есть из чего:

Определение овуляции по характеру цервикальной слизи.

Измерение базальной температуры.

Календарный метод.

Тесты на овуляцию.

УЗД-мониторинг.

Удачное завершение прегравидарной подготовки

Прегравидарная подготовка считается удачной, если вы держите в руках положительный тест на беременность. Теперь остается довести все до логического конца. Окончательный этап — это ранее подтверждение беременности, скрининговые тесты, биохимическая диагностика и узд-мониторинг. Это поможет сохранить долгожданную беременность и родить чудного малыша.