



Подготовка к беременности: с чего начать?

Беременность – важный этап жизни любой женщины, он так же важен и для ее избранника – будущего папы. Идеальная ситуация, когда беременность является не только желанной, но и запланированной. Что имеется в виду? К беременности нужно подготовиться. С чего начать?

Перед наступлением беременности необходимо посетить врача гинеколога и сдать анализы: обязательно нужно обследоваться на группу инфекций, передаваемых половым путем, в том числе хламидиоз и наиболее опасные инфекции для плода, и течение беременности. (Токсоплазменная инфекция, краснуха, цитомегаловирусная инфекция), кроме этого это и гепатиты В и С.

Насколько будет опасной встреча с инфекцией, зависит от срока беременности. На ранних сроках, когда идет закладка органов и систем (до 8-9 недель беременности), формируются грубые пороки развития, возможна гибель эмбриона, на поздних сроках внутриутробная инфекция также сказывается на развитии уже сформированного плода. Именно поэтому инфекции следует выявить и по возможности пролечить до беременности. Если нет, то Вам расскажут о комплексе профилактических мероприятий. Например, если речь идет о краснухе - то можно сделать прививку. Если речь идет о токсоплазмозе - необходимо соблюдать ряд правил, снижающих риск заражения, по тем инфекциям, к которым нет защитных антител. Необходимо, периодически наблюдаться у врача, чтобы не пропустить инфицирование во время беременности. Если у Вас имеются какие-либо соматические заболевания, и Вы наблюдаетесь у врача-специалиста (кардиолога, эндокринолога, пульмонолога и окулиста), необходимо о своем решении стать матерью сказать Вашему доктору, для того чтобы предупредить возможные осложнения беременности, возникающие на фоне имеющейся соматических заболеваний. Не забудьте посетить врача стоматолога. Обязательно вместе с супругом пройдите флюорографическое обследование легких. Перед запланированной беременностью необходимо за 3 месяца прекратить использовать оральную контрацепцию (по каждому принимаемому Вами препарату проконсультируйтесь с врачом), если Вы используете внутриматочный контрацептив, его так же следует удалить заранее. Это необходимо для того, чтобы все изменения в Вашей репродуктивной системе, вызванные контрацептивами, восстановились перед наступлением беременности.

Немаловажную роль при планировании беременности играет так же здоровый образ жизни. Делайте зарядку по утрам (укрепляют мышцы брюшного пресса и спины), больше гуляйте на свежем воздухе. Не забудьте расстаться с вредными привычками, если они есть (курение, алкоголь, наркомания).

Хорошо, если и папа будущего малыша последует Вашему примеру. Сделать это нужно так же заранее, месяца за 3-4, а не в момент, когда уже всем будет понятно, что Вы

ждете малыша, это слишком поздно, ведь для благоприятного исхода беременности важны первые недели.

Важно, чтобы питание могло обеспечить каждого партнера всем набором витаминов и микроэлементов. Для будущего папы нет какого-либо специального совета по питанию – специалисты советуют всего лишь употреблять здоровую пищу. Женщинам в свою очередь необходимы дополнительные питательные элементы: фолиевая кислота (400 мг в день) 3 месяца до зачатия мультивитамины и комплексы минеральных элементов по рекомендации врача

Планирование беременности – это так же и психологическая готовность двух людей создать семью и вместе воспитывать детей. От психологической готовности будущих родителей зависит очень многое. Эта сторона при подготовке к беременности не менее важна, чем здоровье. Старайтесь проводить больше времени вместе, читайте друг другу специальную литературу. Можно прогуляться вместе по детским магазинам – это зарядит Вас обоих положительной энергией. Можно также подумать над именем, которое Вы хотите дать малышу – составьте список из имен для девочек и мальчиков. Важно, чтобы все Ваши поступки и мысли были направлены на Вашего будущего малыша. Старайтесь избегать стрессов. Надеюсь, мы убедили Вас в том, что беременность должна быть не только желанной, но и запланированной.

Анализы и обследование

Если Вы уже последовали нашему совету, и у Вас состоялась встреча с врачом, Вы провели ряд обследований на инфекции и приняли совместно с врачом решение, что наступление беременности возможно и безопасно, смело работайте над этим вопросом.

При постановке на учет в женской консультации Вам назначат ряд обследований и анализов, которые важно пройти в начале беременности.



Начнем с анализов. Вам будут даны направления на группу крови и резус-фактор, клинический анализ крови (гемоглобин, эритроциты, лейкоциты, формула крови, тромбоциты, СОЭ), RW (сифилис), ВИЧ-инфекцию, HCV (гепатиты В и С), мазок из влагалища, цервикального канала (шейки матки) и уретры на флору, общий анализ мочи. При необходимости повторное обследование на токсоплазмоз, хламидиоз, краснуху, цитомегаловирус .

Желательно, чтобы Ваш супруг имел результаты группы крови, резус-фактора и флюорографического исследования.

После проведенного лабораторного обследования обязательный осмотр терапевта, окулиста, оториноларинголога, стоматолога, других узких специалистов по показаниям. К их советам Вы должны прислушиваться и выполнять их рекомендации. При благоприятном течении беременности таких встреч будет 2-3. Лабораторные обследования будут в

течение беременности повторяться, чаще всего, а именно к каждой явке Вам предстоит сдавать общий анализ мочи. Наберитесь терпения, результат данного анализа поможет предупредить развитие грозного осложнения беременности – преэклампсии.

Первое ультразвуковое исследование (УЗИ) проводится для установления факта маточной беременности. К сожалению, в ряде случаев плодное яйцо может прикрепиться не в полости матки, а например, в маточной трубе, в яичнике. Речь идет о так называемой внематочной беременности, при этом будут предположительные и вероятные признаки беременности, но такая беременность требует не постановки на учет, а немедленного хирургического лечения. Далее УЗИ будет проводиться обязательно (оно является скрининговым) в сроках 12-14, 19-21, 30-32 недели. Каждое УЗИ имеет свои задачи. Например, при первом УЗИ в 12-14 недель, когда уже прошел этап эмбриогенеза (то есть закладки органов и систем) задачей врача функциональной диагностики является исключить грубые анатомические пороки развития плода и определить показатели, которые позволяют предположить наличие хромосомной патологии. Один из самых значимых таких показателей - это толщина воротникового пространства (скрининг на синдром Дауна).

Результаты второго УЗИ позволяют не пропустить патологию развития плода и провести детальную оценку анатомических структур плода для исключения или обнаружения у него пороков развития. Так же на этом сроке необходимо оценить состояние плаценты, определить ее локализацию, оценить количество околоплодных вод. Пол ребенка определяется на данном сроке, но задачей врача это не является. По вашему желанию врач скажет и даже покажет, кого Вы ждете.



И, наконец, в 30-32 недели это исследование позволяет оценить темпы роста плода, уточнить состояние систем жизнеобеспечения (сердце, плацента, пуповина, околоплодные воды). На этом сроке при трехмерном изображении можно даже определить, на кого похож Ваш малыш, но не забывайте, что это не цель исследований.

Ультразвуковое исследование может быть дополнено доплерометрией, это исследование дает возможность оценить кровоток в артерии пуповины, в маточных артериях, в сосудах головного мозга плода. Кардиотокографическое исследование (КТГ) плода проводится после 28-30 недели беременности, ранее оно не очень информативно. КТГ - метод, который дает возможность проанализировать сердечную деятельность плода, определить функциональное его состояние.