

- к краснухе рекомендуется проведение вакцинации, после чего целесообразно отложить наступление беременности на 6 месяцев;
- отказ от гормональных контрацептивов за 3 месяца, удаление внутриматочного контрацептива за 5–6 месяцев 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;
- создание благоприятного психоэмоционального климата в семье.



2 этап

включает прием витаминно-минеральных комплексов с антиоксидантами как минимум за 3 месяца до предполагаемого зачатия, профилактику фолат-зависимых пороков развития, йодопрофилактику, коррекцию гормональных, метаболических нарушений и тромбофилических состояний.



3 этап

включает раннюю диагностику беременности

Ранняя диагностика беременности позволяет разработать тактику оптимального ведения ранних сроков, своевременно выявить факторы риска осложненного течения беременности и провести профилактику возможных осложнений.



ПРЕГНАВИДАРНАЯ ПОДГОТОВКА

ПЛАНИРОВАНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



ПРЕГВИДАРНАЯ ПОДГОТОВКА -

комплекс диагностических, профилактических и лечебных мероприятий, направленных на оценку состояния здоровья и подготовку половых партнёров к зачатию, последующему вынашиванию беременности и рождению здорового ребёнка.

ПЛАНИРОВАНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ

Необходимым условием благоприятного течения и исхода беременности является ее планирование. Данный подход дает возможность будущим родителям подготовиться к беременности, улучшить собственное здоровье, исключить или уменьшить воздействие факторов риска и произвести зачатие в наиболее оптимальный для них период.



ПЛАНИРОВАНИЕ СЕМЬИ –

это комплекс мероприятий, направленных на снижение количества нежеланных беременностей и числа аборт, на достижение оптимального интервала между беременностями и предупреждение деторождения у женщин моложе 19 и старше 35 лет с целью снижения риска материнской и младенческой заболеваемости и смертности.



1 этап

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, гипергомоцистеинемию;
- 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). В случае отсутствия антител