**Важность предгравидарной подготовки**

**Слово «прегравидарная» (от лат. gravida — «беременная»)** означает подготовку к беременности. Прегравидарную подготовку идеально начинать за полгода до предполагаемой беременности.

Что включает в себя обследование перед планируемой беременностью?
Обследования для обоих супругов

1. Осмотр терапевта.
2. Общий анализ крови и мочи.
3. Биохимический анализ крови.
4. Если у кого-то из супругов имеется патология со стороны внутренних органов, то есть хронические заболевания, то в период подготовки беременности вы должны проконсультироваться у специалиста.
5. Определение группы крови и резус-фактора.
6. Медико-генетическое консультирование при необходимости для пар, у которых:
	* определение пола ребенка имеет принципиальное значение;
	* уже рождался ребенок с генетическими отклонениями;
	* в семье имеются наследственные заболевания или пороки развития;
	* брак кровнородственный;
	* женщина старше 35 лет, мужчина старше 50 лет;
	* в прошлом были самопроизвольные выкидыши, неразвивающаяся беременность, внутриутробная гибель плода, мертворождение;
	* имело место длительное воздействие вредных факторов (радиация, различные химические соединения и др.).
7. Обследование на сифилис, ВИЧ, гепатиты В и С.
8. Диагностика инфекций. Хроническая, не выявленная и не пролеченная вирусная и бактериальная инфекции, являются ведущим фактором невынашивания беременности. Обследование на инфекции включает: мазок из влагалища и цервикального канала у женщин, из уретры у мужчин с последующей его микроскопическим исследованием и ПЦР-исследование, в ходе которого определяют следующие микроорганизмы: хламидии; микоплазмы человека; уреаплазма; гонококки; вирус простого герпеса; трихомонады; гарднереллы; цитомегаловирус; стрептококки группы В; грибы.

**Обследование для мужчины**
Здоровье будущего отца не менее важно, чем здоровье матери. Обследование мужчины проводит врач-андролог или уролог. Мужчина может не знать о наличие у него хронического воспалительного процесса, так как клинически он может и не проявляться. Образ жизни современного мужчины сам по себе (стресс, дефицит сна, злоупотребление алкоголем, курение, малоподвижный образ жизни, половые инфекции) может явиться фактором риска для репродуктивного з д о р о в ь я . Поэтому частое посещение бань и саун, ч а с т ы е г о р я ч и е в а н н ы , п о с т о я н н о е и с п о л ь з о в а н и е э л е к т р о п о д о г р е в а водительского сидения и тесные брюки отрицательно сказываются на качестве спермы. Доказано, что при повышении температуры тела при простудных заболеваниях качество спермы снижается и сохраняется таким в течение трех месяцев.

**Обследование для женщины**
Беременность — не только счастье, но и большое испытание для женского организма. Даже для молодого здорового организма беременность — серьезная дополнительная нагрузка. По данным исследований женский организм восстанавливается только через год после родов. При беременности все жизненно важные органы работают с удвоенной силой, вся их работа направлена на поддержание системы «мать-плацента-плод». Поэтому планирование беременности для женщины включает в себя не только обследование состояния общего и репродуктивного здоровья, но и готовности организма к такой нагрузке и обеспечение условий для благополучного ее течения.

**План обследования женщины в рамках планирования беременности:**

1. Гинекологический осмотр.
2. УЗИ органов малого таза
3. Кольпоскопия для исключения патологии шейки матки.
4. Анализ крови на антитела к краснухе, токсоплазме, герпесу, цитомегаловирусу, хламидиям (TORCH-комплекс).
5. Гормональное обследование. (по показаниям).
6. Гемостазиограмма (определение состояния свертывающей системы крови). Какие-либо изменения в гемостазиограмме требуют коррекции до беременности и постоянного контроля в период вынашивания.
7. Цитологическое и гистологическое (биопсия) исследование аспирата из полости матки. Такое обследование может быть назначено женщинам, в анамнезе у которых хронический воспалительный процесс, высокий инфекционный индекс, предшест- вующие роды или аборты осложнялись эндометритом, а также имеет место невынашивание беременности.
8. В течение трех месяцев до зачатия прием фолиевой кислоты, правильное полноцен ное питание и отказ от вредных привычек.

*Если Вы сказали себе и своему партнеру: «Хочу ребенка» — это замечательное решение! Вы на правильном пути в достижении заветной цели — рождении здорового малыша!*

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЗАЛОГ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Здоровый образ жизни – это выбор правильных привычек, направленных на омоложение и оздоровление всего организма. Отказ от вредных привычек, создание режима дня, в котором есть место для полноценного отдыха, продуктивной работы и физической активности.

**СКАЖИТЕ «НЕТ» ДИЕТАМ!**

Вот основные рекомендации по здоровому питанию:

* Рациональное питание, включающее в себя молочные и мясные продукты, свежие овощи, фрукты, ягоды и зелень, бобовые и зерновые, морепродукты и рыбу.
* Отказ от фаст-фуда, сдобы и чрезмерногоупотребления сладостей.
* Недопущение переедания и избыточных калорий.
* Отказ от алкогольных напитков.
* Достаточное потребление воды. Норма, если нет ограничений по здоровью, 50-60 мл на 1 кг веса тела.
* Ограничение в рационе продуктов с содержанием жиров животного происхождения.

**СКАЖИТЕ «ДА» ПРАВИЛЬНЫМ ПРИВЫЧКАМ!**

занимайтесь занимайтесь

* спите не менее 7-8 часов
* откажитесь от сигарет
* избегайте стресса
* найдите хобби
* регулярно проходите медосмотры
* защищайтесь от УФ лучей
* ограничьте время за телевизором и смартфоном