

Подготовка к беременности: подробный план

Планирование беременности — важный этап в жизни будущих родителей. Этот гайд поможет вам подготовиться к зачатию и снизить риски для здоровья будущей мамы и ребёнка

Анна-Мария Максимова
врач-терапевт, мама
автор блога о медицине по науке



@annamaria.maks

1/ Консультация врачей

Для неё

- Гинеколог
- Стоматолог

Гинеколог проведет комплексное обследование, оценит состояние органов малого таза, молочных желёз, возьмёт необходимые мазки на анализ. Консультация стоматолога нужна для лечения и/или профессиональной гигиены зубов. Во время беременности, заболевания полости рта могут обостряться.

Если у будущей мамы есть хронические заболевания - потребуются консультация профильных врачей. Это возможно следать в формате онлайн.

Для него

- Уролог

Уролог необходим для оценки моче-половой системы, исключения патологии простаты, взятия мазков на анализ.



2/ Анализы, обследования

Для неё

- Общий анализ крови
 - Ферритин
 - ТТГ
 - Глюкоза
 - Общий анализ мочи
 - Скрининг шейки матки
 - Кольпоскопия
 - Онкоцитология
 - УЗИ органов малого таза
 - Генетический скрининг
 - Спинальная мышечная атрофия
 - Муковисцидоз
- ИСКЛЮЧИТЬ анемию, дефицит железа
- ИСКЛЮЧИТЬ сахарный диабет
- проверка работы почек
- ИСКЛЮЧИТЬ онкологию шейки матки, органов малого таза
- ИСКЛЮЧИТЬ проблемы с щитовидкой
- ДОСТАТОЧНО пройти одному партнёру для исключения генетических болезней

Для двоих

ИСКЛЮЧИТЬ
резус-конфликт
матери и плода

для оценки рисков

при
орицательных
результатах -
обязательная
вакцинация

для точного
понимания когда
произошло
заражение: до
или во время
беременности

ИСКЛЮЧИТЬ ЗППП

ИСКЛЮЧИТЬ
туберкулёз

- Группа крови + резус ф-р
- Антитела к гепатиту В, гепатиту С, ВИЧ, сифилису
- Антитела к кори, краснухе, ветрянке
- Антитела к токсоплазме, цитомегаловирусу
- Мазок на ИППП
 - Микоплазма гениталиум
 - Гонококк
 - Хламидия трахоматис
 - Трихомонада вагиналис
- Флюорография

В пункте "2/ Анализы, обследования" представлен стандартный перечень, который подходит для родителей без хронических заболеваний. Расширить список анализов, а также интерпретировать их результаты можно как на очном приёме у врача, так и в формате онлайн-консультации



3/ Образ жизни

лекарство, НЕ БАД

Для неё

влияет на образование нервной трубки плода

- Начать приём фолиевой кислоты 400 мкг за 3 месяца до зачатия

Для двоих

↓ вероятность зачатия и отрицательно влияют на здоровье матери и ребёнка

для получения витаминов и микроэлементов

↑ вероятность зачатия и положительно влияет на самочувствие

- Отказаться от вредных привычек
 - Курение
 - Распитие алкоголя
 - Потребление наркотиков
- Минимизировать стресс
- Разнообразно питаться
- Поддерживать физическую активность

4/ Регулярный секс

- 2-3 раза в неделю

без какой-либо контрацепции

Если беременность не наступает

- За 6 месяцев

если будущей маме 35+ лет

- За 12 месяцев

если будущей маме 35- лет

Проконсультируйтесь с репродуктологом

Данные из этого гайда не взяты из воздуха. Первоисточником является документ "Преграavidарная подготовка. Клинический протокол Междисциплинарной ассоциации специалистов репродуктивной медицины (МАРС).

Версия 3.1 / [Коллектив авторов]. — М.: Редакция журнала StatusPraesens, 2024. — 124 с."

Осознанное планирование беременности - лучшее, что могут сделать родители для себя и своего ребёнка. Надеюсь, что мой гайд подробно и понятно ответил на вопрос "как подготовиться к беременности?"

Желаю крепкого здоровья вам и вашим малышам <3