

## Важно к родам готовится!

Почему последнее время врачи акушеры-гинекологи все чаще говорят о важности прегравидарной подготовки и что это такое.

Прегравидарная подготовка - это комплекс диагностических, лечебных и профилактических мероприятий для обоих партнеров, направленных на снижение рисков осложнений беременности и рождения здорового ребенка.

Иными словами, чтобы родить здорового ребенка будущим родителям надо позаботиться о своем здоровье до планирования беременности.

Подготовку рекомендуется начинать за 3-6 месяцев до зачатия.

Прегравидарная подготовка включает несколько этапов. Начинать необходимо с визита к врачу общей практики для прохождения диспансеризации. При наличии хронических заболеваний (щитовидной железы, сахарного диабета, кариеса, хронического тонзиллита и других хронических воспалительных заболеваний) необходимо проконсультироваться с профильным специалистом по вопросам планирования беременности. Так как нередко, при планировании беременности и при ее наступлении схемы лечения хронических заболеваний меняются.

При наличии хронических очагов инфекции (кариес, хронический тонзиллит, хронический пиелонефрит и т.д.) необходимо в обязательном порядке провести их санацию. Чаще всего инфицирование плода бактериальной флорой происходит при наличии у беременной кариеса, хронического пиелонефрита или гестационного пиелонефрита (пиелонефрита беременной). Поэтому очень важно посетить стоматолога при планировании беременности и провести санацию полости рта.

Не мало важное значение имеет вакцинация по возрасту, а также сезонная вакцинация от гриппа и COVID-19 инфекции. Любая инфекция во время беременности крайне опасна для развития плода, особенно вирусная, которая приводит к развитию пороков развития, внутриутробного инфицирования плода и вплоть до гибели плода как в внутриутробно, так и ребенка после рождения. Привитая беременная даже если и заболит ОРВИ, гриппом или COVID-19, то перенесет болезнь в легкой форме без последствий для плода. А привитый отец ребенка не заболит и не инфицирует свою беременную супругу.

Кроме того, очень важно при планировании беременности посетить врача акушера-гинеколога для обследования и при необходимости прохождения лечения будущей мамы.

В планировании беременности участвуют двое, поэтому необходимо обоим партнерам отказаться от вредных привычек (курение, употребление алкоголя, наркотических веществ), при необходимости изменить образ жизни, нормализовать режим сон-бодрствование, придерживаться сбалансированного питания, устранить или снизить стрессовые факторы, регулярная физическая активность.

Кроме того, специалисты порекомендуют прием витаминов и микроэлементов.

Заместитель главного врача по мед.части

УЗ «Бобруйский родильный дом» Климина Елена Николаевна