

**Прегаивидарная подготовка**— комплекс диагностических, профилактических и лечебных мероприятий, направленных на подготовку пары к успешному зачатию, нормальному течению беременности и рождению здорового ребёнка, на оценку имеющихся факторов риска и устранение/ уменьшение их влияния.

Прегаивидарная подготовка включает следующие аспекты:

1. Медико-генетическое консультирование и оценка репродуктивного здоровья пары.
2. Диагностика состояния организма будущих родителей. Это включает сбор анамнеза, консультации специалистов (уролога, гинеколога, маммолога, генетика и т.д.), сдачу общих и биохимических анализов, УЗИ внутренних органов, исследования на урогинекологические и TORCH-инфекции (токсоплазмоз, краснуху, цитомегаловирус и герпес).
3. Лечение выявленных инфекций и отклонений, стоматологические и гинекологические манипуляции, повышение уровня фертильности (при необходимости).
4. Назначение витаминно-минеральных комплексов с обязательным содержанием фолиевой кислоты, йода и антиоксидантов, что значительно сокращает вероятность аномалий развития плода, снижает частоту токсикоза и угрозу выкидыша в первом триместре.
5. Формирование здорового образа жизни, включающего правильное питание, отказ от вредных привычек (курения и алкоголя), регулярные занятия спортом и выработку режима дня с достаточным количеством сна.

**Эти меры положительно влияют на здоровье будущих родителей и снижают риски развития осложнений и заболеваний во время беременности.**

Прегаивидарное консультирование. Начинается с визита к акушеру-гинекологу, который составляет индивидуальный план действий по подготовке и планированию беременности.

**Модификация образа жизни.** Включает отказ от никотина, алкоголя и психотропных веществ, коррекцию массы тела и диеты, нормализацию режима сна и физических нагрузок, изменение деятельности, если она связана с вредными производственными факторами.

**Прегаивидарная вакцинация.** При отсутствии прививок от столбняка, дифтерии, краснухи, кори, вирусного гепатита В, их необходимо поставить до наступления беременности.

**Дотация витаминов и микроэлементов.** Даже при нормальных уровнях витаминов и микроэлементов обычно назначается их дополнительный прием. Это связано с высокими нагрузками на организм будущей мамы и необходимостью значительного увеличения потребления витаминов и микроэлементов. Рекомендуемые препараты обычно включают фолиевую кислоту, железо, йод, витамин D3 и полиненасыщенные жирные кислоты. Точная схема назначается врачом на основании результатов анализов.

**Прегравидарная подготовка позволяет существенно снизить риски и подготовить организм к успешному зачатию и вынашиванию здорового ребенка.**

**Назначаемые обследования, консультации смежных специалистов и рекомендации по приему лекарственных препаратов пациенткам планирующим беременность (на прегравидарном этапе для условно здоровых пар)**

<b>Наименование исследования</b>	<b>Кратность</b>
Сбор анамнеза	Однократно
Оценка риска тромбоэмболических осложнений	Однократно
Оценка жалоб	Однократно
Общий осмотр	Однократно
Измерение роста, массы тела, ИМТ	Однократно
Измерение АД и пульса	Однократно
Пальпация молочных желез	Однократно
Гинекологический осмотр	Однократно
<b>Лабораторные диагностические исследования</b>	
Направление на исследование уровня антител классов М, G к ВИЧ-1/2 и антигена р24 в крови	Однократно (+обследование партнера пациентки)
Направление на определение антител к поверхностному антигену (HbsAg) вируса гепатита В или определение антигена (HbsAg) вируса гепатита В в крови	Однократно (+обследование партнера пациентки)

<b>Наименование исследования</b>	<b>Кратность</b>
Направление на определение суммарных антител классов М и G к вирусу гепатита С в крови	Однократно (+обследование партнера пациентки)
Направление на определение антител к бледной трепонеме в крови	Однократно (+обследование партнера пациентки)
Направление на определение антител классов М и G к вирусу краснухи в крови	Однократно
Направление на микроскопическое исследование влагалищных мазков, включая микроскопическое исследование отделяемого женских половых органов на гонококк ( <i>Neisseria gonorrhoeae</i> ), микроскопическое исследование отделяемого женских половых органов на трихомонады ( <i>Trichomonas vaginalis</i> ), микроскопическое исследование влагалищного отделяемого на дрожжевые грибы	Однократно
Направление на определение основных групп по системе АВ0 и антигена D системы Резус (резус-фактор)	Однократно (+определение резус-фактора партнера пациентки у резус-отрицательных пациенток)
Направление на проведение общего (клинического) анализа крови	Однократно
Направление на определение уровня глюкозы в крови	Однократно
Направление на исследование уровня ТТГ и определение содержания антител к тиреопероксидазе (АТ-ТПО) в крови	Однократно
Направление на проведение общего (клинического) анализа мочи	Однократно

<b>Наименование исследования</b>	<b>Кратность</b>
Направление на проведение цитологического исследования микропрепарата шейки матки (мазка с поверхности шейки матки и цервикального канала)	Однократно. Проводится в зависимости от даты предыдущего исследования, его результатов, наличия инфекции, вызванной вирусом папилломы человека, возраста пациентки .
<b>Инструментальные диагностические исследования</b>	
Направление на УЗИ матки и придатков	Однократно
Направление на регистрацию электрокардиограммы	Однократно
<b>Консультации смежных специалистов</b>	
Направление на консультацию врача-терапевта	Однократно
Направление на консультацию врача-стоматолога	Однократно
Направление на консультацию врача-генетика	Однократно при выявлении у пациентки и/или ее мужа/партнера факторов риска рождения ребенка с хромосомной или генной аномалией
<b>Назначение лекарственных препаратов</b>	
Назначение приема фолиевой кислоты**	400-800 мкг в день перорально за 2-3 месяца до наступления беременности
Назначение приема калия йодида**	200 мкг в день перорально за 2-3 месяца до наступления беременности