**Прегравидарная 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.

Прегравидарная 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.**

Прегравидарное 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.

**Прегравидарная 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)**

| **Наименование исследования** | **Кратность** |
| --- | --- |
| 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 |
| **Лабораторные диагностические исследования** |
| Направление на исследование уровня антител классов M, G к ВИЧ-1/2 и антигена p24 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) |
| 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 (Neisseria gonorrhoeae), микроскопическое исследование отделяемого женских половых органов на трихомонады (Trichomonas vaginalis), микроскопическое исследование влагалищного отделяемого на дрожжевые грибы | Однократно |
| Направление на определение основных групп по системе AB0 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 |
| 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 . |
| **Инструментальные диагностические исследования** |
| Направление на УЗИ матки и придатков | Однократно |
| Направление на регистрацию электрокардиограммы | Однократно |
| **Консультации смежных специалистов** |
| 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 |
| **Назначение лекарственных препаратов** |
| 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 |