



Подготовка женщины к беременности

Этап 1: обследование

Посетить врачей:

- акушер-гинеколог,
- терапевт,
- кардиолог,
- невролог,
- эндокринолог,
- стоматолог,
- офтальмолог,
- хирург.

Может быть рекомендована консультация у других специалистов по результатам обследования.

Этап 2: диагностика

Сделать:

- клинический анализ крови;
- общий анализ мочи;
- УЗИ органов малого таза и молочных желез;
- цитологическое исследование мазков с области экзоцервикса и из цервикального канала;
- ВПЧ-тест (в возрасте 30 лет и старше);
- микроскопия мазка из влагалища;
- ПЦР-тест (качественный) для определения *Chlamydia trachomatis*, *Neisseria gonorrhoeae*, *Trichomonas vaginalis*, *Mycoplasma genitalium*;
- тест на определение антител к краснухе и кори;
- определение уровня глюкозы в крови;
- определение группы крови и резус-фактора (при отрицательном резус-факторе женщины необходимо уточнить резус-принадлежность партнера);
- определение антител к бледной трепонеме, антигенов и антител ВИЧ 1 и 2, выявление HBsAg, анти-HCV;
- определение концентрации ТТГ.



Этап 3: дополнительная диагностика

Женщинам с хроническими заболеваниями:

- посетить лечащего врача;
- добиться ремиссии заболевания;
- получить рекомендации по лечению и на случай обострения во время беременности.

Роды
в Москве

Женщинам, имеющим эпизод невынашивания беременности в прошлом:

- дополнительные консультации узкоспециализированных специалистов (генетика, гематолога и других по показаниям);
- выявление причин невынашивания беременности в прошлом (анализ анамнеза, лабораторная диагностика);
- минимизация или устранение факторов риска развития осложнений будущей беременности с учетом выявленных в результате обследования данных.

Этап 4: изменение образа жизни

За три месяца до предполагаемого зачатия:

- отказаться от вредных привычек (алкоголь, курение);
- нормализовать сон;
- убрать стресс;
- наладить питание;
- обеспечить умеренную физическую нагрузку;
- нормализовать массу тела;
- после консультации врача начать прием витаминов и микроэлементов (фолиевая кислота, йод, витамин D, железо, полиненасыщенные жирные кислоты);
- вакцинация против кори и краснухи (при отсутствии антител).

Этап 5: беременность!

ОСТАЛИСЬ ВОПРОСЫ?

Обратитесь на горячую линию проекта «Роды в Москве»: 8 800 500-00-03

roddom.msk.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



Подготовка мужчины к зачатию ребенка

Этап 1: обследование

- **Консультация уролога-андролога**
- **Необходимо сдать:**
 - спермограмму;
 - ПЦР-мазок из уретры на инфекции, передающиеся половым путем;
 - общий анализ мочи;
 - гормоны крови (по показаниям).
- **Подготовка к спермограмме:**
 - воздержание 2–3 дня перед сдачей анализа;
 - исключить прием сильнодействующих лекарственных препаратов и алкоголя;
 - не курить за 2 часа до исследования.

Этап 2: лечение

Повторная консультация врача с результатами обследования. При необходимости специалист назначит дообследование и/или соответствующее лечение.



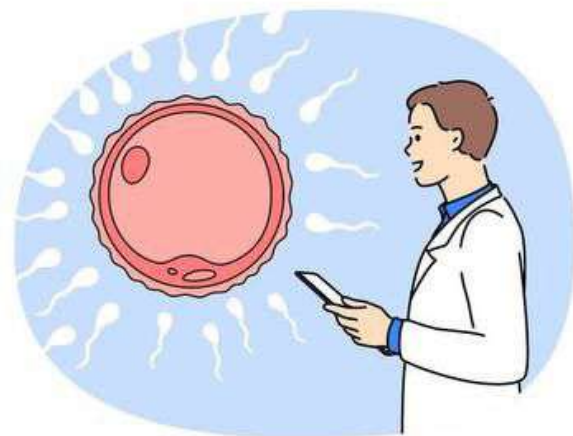
Этап 3: поддержание здоровья

За 3–6 месяцев до предполагаемого зачатия:

- исключить прием алкоголя и курение;
- начать прием витаминно-минеральных комплексов в соответствии с рекомендациями врача;
- сбросить лишний вес;
- избегать перегревания области паха;
- заниматься спортом.

Этап 4: наступление зачатия и успешная беременность!

Роды
в Москве



ОСТАЛИСЬ ВОПРОСЫ?

Обратитесь на горячую линию проекта «Роды в Москве»: 8 800 500-00-03

roddom.msk.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.