КОНСИМЕД



ПОДГОТОВКА К БЕРЕМЕННОСТИ СПОКОЙНО И БЕЗ ЛИШНЕГО

Что сделать до зачатия — вам и будущему папе

Мария Валериевна Кононенко, акушер-гинеколог
Медицинский центр «КОНСИМЕД», Севастополь

ЗДРАВСТВУЙТЕ!

Зачем я собрала этот гайд

Я Мария Валериевна Кононенко, акушер-гинеколог. Чаще всего ко мне приходят, когда тест уже показал две полоски. А многое из того, что помогает беременности пройти спокойно, лучше сделать до неё.

Здесь собрано главное из клинического протокола МАРС «Прегравидарная подготовка» (2024). Его составили ведущие российские акушеры-гинекологи. «Прегравидарная» — значит до беременности.

Читайте по странице. Отмечайте, что уже сделано, а вопросы записывайте и берите на приём.

Этот гайд не заменяет приём. *У каждой пары свой план подготовки, и составляем мы его вместе.*

ЧТО ВНУТРИ

01	Когда начинать и с чего	4
02	Обследование: что нужно, а что лишнее	8
03	Образ жизни и прививки	12
04	Витамины без лишнего	17
✓	Мой план и вопросы к врачу	22

Подготовка — это не гора анализов и не пакет витаминов. Это несколько понятных шагов, и почти все они вам по силам.

01

КОГДА НАЧИНАТЬ И С ЧЕГО

Один вопрос, два человека и первый приём



3 месяца — минимум

ХОТЕЛИ БЫ ВЫ ЗАБЕРЕМЕНЕТЬ В СЛЕДУЮЩЕМ ГОДУ?

С этого вопроса начинается подготовка

Если ответ «да» — скажите об этом врачу. Хорошо, когда в запасе год или два: этого хватит, чтобы обследоваться, пролечить то, что найдётся, сделать прививки и наладить образ жизни.

Самый короткий срок — 3 месяца до зачатия. Именно столько нужно принимать фолиевую кислоту до беременности.

Ответ на вопрос «Хочу ли я ребёнка в ближайшее время?» стоит знать всегда — даже если сейчас он «нет».



ГОТОВЯТСЯ ДВОЕ

Будущий папа — полноправный участник

Здоровье мужчины тоже влияет на зачатие и на малыша. Поэтому курение, алкоголь, вредная работа, болезни и лекарства важны у обоих.

Мужчине стоит сходить к урологу (иногда со спермограммой), если:

- ему больше 40 лет;
- есть или были болезни мочеполовой системы, инфекции, передающиеся половым путём;
- работа связана с вредными условиями — сейчас или раньше;
- беременность долго не наступает.

Алкоголь снижает качество спермы и может вызывать проблемы с эрекцией. Отказаться от него на время подготовки стоит обоим.



ПЕРВЫЙ ПРИЁМ

О чём я спрошу — подумайте заранее

- какие болезни, операции и травмы были, случались ли тромбозы;
- чем болели родители, братья и сёстры: диабет, давление, инфаркт, инсульт, тромбозы, онкология;
- каким был цикл с юности: регулярность, боль, обильность;
- сколько было беременностей и чем они закончились;
- какой способ предохранения вы используете;
- какие лекарства и добавки принимаете;
- есть ли на работе вредные условия.

Возьмите с собой выписки, результаты анализов за последний год и список лекарств — так приём пройдёт быстрее и точнее.

02

ОБСЛЕДОВАНИЕ

Что действительно нужно — и что можно не сдавать



ОСМОТР И АНАЛИЗЫ

Базовый набор для условно здоровой пары

На приёме: вес и рост (норма индекса массы тела — 18,5–24,9), объём талии, давление (норма — до 130/85), гинекологический осмотр.

Мазки:

- на флору — под микроскопом;
- ПЦР на хламидии, гонорею, трихомонады и микоплазму genitalium;
- цитология шейки матки; с 30 лет — тест на ВПЧ.

Кровь и моча:

- клинический анализ крови и общий анализ мочи;
- глюкоза;
- группа крови и резус-фактор;
- ВИЧ, сифилис, гепатиты B и C;
- ТТГ;
- антитела к краснухе.

УЗИ И ВРАЧИ

- **УЗИ малого таза** — на 5–7-й день цикла;
- **УЗИ молочных желёз** — на 5–11-й день цикла; после 40 лет — маммография;
- **терапевт и стоматолог** — чтобы вылечить зубы и хронические болезни до беременности.

Если вам рекомендовано по показаниям:

- гомоцистеин — показывает, как усваивается фолиевая кислота;
- витамин D — при лишнем весе или если в прошлых беременностях были преэклампсия, диабет беременных или выкидыши.

Если резус-фактор у вас отрицательный, будущему папе тоже стоит узнать свой.



ЛИШНЕЕ НЕ НУЖНО

Больше анализов — не значит лучше

- **TORCH-комплекс целиком** сдавать не нужно. Он часто даёт ложные результаты и пугает зря. Из всего комплекса нужна только краснуха.
- **«Санировать» влагалище** антибиотиками для профилактики не нужно, если анализы в порядке.
- **Длинный список обследований** молодой паре без факторов риска не нужен. Протокол прямо называет это ошибкой врача.

Каждое назначение должно иметь причину. *Если непонятно, зачем вам анализ, спросите — я объясню.*

03

ОБРАЗ ЖИЗНИ И ПРИВИВКИ

Самая действенная часть подготовки — и самая бесплатная



ОТ ЧЕГО ОТКАЗАТЬСЯ

Обоим — уже сейчас

- **Курение** — и своё, и чужой дым рядом. Курение до беременности повышает риск порока развития кишечника у малыша на 40%.
- **Алкоголь.** Если до зачатия пить много, шанс забеременеть падает вдвое, а риск пороков сердца у плода растёт.
- **Наркотики и психотропные вещества** без назначения врача.
- **Много кофе.** Избыток кофеина до беременности повышает риск выкидыша.

Бросить сложно — это нормально. Скажите мне: подумаем вместе, а если нужно, подключим психолога.



ТАРЕЛКА И ВЕС

Сбалансированное питание повышает шансы на зачатие

- белка — достаточно, в каждом приёме пищи;
- рыба и морепродукты — больше 350 г в неделю;
- фрукты — без перебора, оптимально два крупных в день.

Вес. Лучше всего начинать беременность с индексом массы тела 18,5–24,9. Лишний вес повышает риск осложнений беременности и родов, а слишком маленький — риск пороков сердца у малыша.

Индекс массы тела = вес в кг, делённый на рост в метрах в квадрате. Например, 60 кг при росте 1,65 м — это 22.

СОН, ДВИЖЕНИЕ И БЛИЗОСТЬ

Сон — 7–8 часов. Во сне вырабатываются гормоны, которые важны для зачатия.

Умеренная нагрузка — ходьба, плавание, зарядка — снижает риск выкидыша.

Поменьше стресса и, по возможности, без рентгена и других излучений без необходимости.

Близость 3–4 раза в неделю — так шанс зачать выше всего. Перерыв дольше 5 дней может ухудшить качество спермы.

Подсчитывать «правильные дни» не обязательно: регулярная близость работает лучше расписания.



ПРИВИВКИ — ДО БЕРЕМЕННОСТИ

Во время беременности большую часть из них делать нельзя

- **краснуха** — если не болели и не привиты (до 25 лет);
- **корь** — если не болели и не привиты (до 35 лет);
- **ветрянка** — если не болели и не привиты, не позже чем за 3 месяца до зачатия;
- **гепатит В** — если не привиты;
- **дифтерия и столбняк** — раз в 10 лет;
- **грипп** — перед сезоном.

Не помните, болели ли краснухой? Анализ на антитела покажет, нужна ли прививка.

04

ВИТАМИНЫ БЕЗ ЛИШНЕГО

Несколько нужных — вместо полки из аптеки





ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА

Главный витамин подготовки

Когда: минимум за 3 месяца до зачатия и весь первый триместр.

Зачем: нехватка фолатов связана с пороками развития у малыша — нервной трубки (будущего спинного и головного мозга), сердца, расщелиной нёба, — а также с осложнениями беременности.

Сколько: обычно 400 мкг в день. Больше нужно, если есть лишний вес, диабет, пороки развития у родственников, некоторые лекарства или проблемы с пищеварением.

Дозу подбираю индивидуально. *Ваша группа риска — один из первых вопросов на приёме.*

ЧТО ЕЩЁ МОЖЕТ ПОНАДОБИТЬСЯ

Обычно — за 3 месяца до зачатия

Йод	Вся Россия — зона йододефицита. Йод нужен для мозга малыша и щитовидной железы. Мужчине тоже.
Вит. D	В наших широтах солнца для его выработки не хватает почти никому. Профилактическая доза — большинству, лечебная — при дефиците.
Омега-3	Жирная рыба раз в неделю или препарат. Помогает зачатию и развитию мозга малыша.
Железо	Курсом на 3 месяца, если за последний год запасы железа не проверяли и вы его не принимали.

Дозу каждого препарата подберу на приёме — по вашему питанию, весу и анализам.



НЕ ПОКУПАЙТЕ «ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ» САМИ

Реклама и форумы — плохие советчики

Потребность в витаминах у всех разная. Комплекс «на всякий случай» при нормальном питании может дать передозировку витаминов — а это тоже риск для беременности.

Чем больше препаратов одновременно, тем выше риск, что они помешают друг другу.

Принесите на приём всё, что уже пьёте — *баночки или фото этикеток. Разберём, что оставить, а что убрать.*

ПОКА ГОТОВИМСЯ

Есть хроническая болезнь — заболевания щитовидной железы, диабет, высокое давление, лишний вес, эндометриоз, миома, были выкидыши? Скажите об этом. Для каждой ситуации есть свой план, и его стоит начать до беременности.

Подберём контрацепцию. Пока лечим то, что нашлось, или ждём действия прививок, нужна надёжная защита.

Был выкидыш? Откладывать новую беременность на полгода и дольше не нужно. Но эмоционально может быть тяжело — в такой момент полезен разговор с психологом.

Отношения в паре. Беременность не решает разногласия. Их лучше обсудить заранее, и с этим тоже помогает психолог.



МОЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ

Отмечайте, что уже сделано

- [ ] Записаться к акушеру-гинекологу и сказать: «Хочу беременность»
- [ ] Сдать анализы и мазки, сделать УЗИ
- [ ] Сходить к терапевту и стоматологу
- [ ] Узнать, болела ли я краснухой, и сделать нужные прививки
- [ ] Начать фолиевую кислоту — за 3 месяца до зачатия
- [ ] Отказаться от курения и алкоголя — вдвоём
- [ ] Наладить сон, питание, движение
- [ ] Партнёру: узнать резус-фактор, при необходимости — к урологу
- [ ] Разобрать с врачом все витамины и лекарства, которые уже пью

ЧТО СПРОСИТЬ НА ПРИЁМЕ

Отметьте нужное и возьмите с собой

- [ ] Какие анализы нужны именно мне, а какие можно не сдавать?
- [ ] Какая доза фолиевой кислоты мне подходит?
- [ ] Нужны ли мне йод, витамин D, железо?
- [ ] Можно ли продолжать мои лекарства?
- [ ] Какие прививки мне сделать и когда можно забеременеть после них?
- [ ] Что нужно сделать партнёру?
- [ ] Когда можно начинать попытки?
- [ ] Мой вопрос: _____
- [ ] Мой вопрос: _____

Нет глупых вопросов. Есть вопросы, которые вы забыли задать, — поэтому записывайте.

БУДУ РАДА ВИДЕТЬ ВАС НА ПРИЁМЕ — ВДВОЁМ

ВРАЧ

Мария Валериевна Кононенко, акушер-гинеколог

КЛИНИКА

Медицинский центр «КОНСИМЕД»

АДРЕС

г. Севастополь, ул. Руднева, д. 26 Б, корпус 1, помещение 8

ЗАПИСЬ

+7 978 979-66-21 · koncimed@mail.ru

сайт konsimed.ru

канал врача в MAX



Гайд составлен по клиническому протоколу Междисциплинарной ассоциации специалистов репродуктивной медицины (МАРС) «Прегравидарная подготовка», версия 3.1 (2024). Не заменяет консультацию врача. Имеются противопоказания, необходима консультация специалиста.