**О важности прегравидарной подготовки**

  Основная концепция прегравидарной подготовки: здоровые родители – здоровый ребенок. Здоровый образ жизни включает несколько компонентов: правильное, сбалансированное питание, физическую активность, личную гигиену, отказ от вредных привычек.
     На **первом этапе** прегравидарной подготовки всем парам, планирующим беременность, рекомендуются комплексное обследование и меры профилактики:
     • определение группы крови и резус-фактора;
     • терапевтическое обследование (осмотр, анализы крови и мочи, измерение артериального давления, флюорография), подбор адекватной терапии хронических заболеваний;
    • оценка степени риска беременности и родов для женщины при наличии хронических заболеваний;
    • консультация и при необходимости лечение у стоматолога и отоларинголога;
    • обследование обоих партнеров на инфекции, передающиеся половым путем, ВИЧ, гепатиты В и С;
    • анализ крови на антитела к краснухе, кори, ветряной оспе. В случае отсутствия антител рекомендуется проведение вакцинации, после чего целесообразно отложить наступление беременности на 6 мес.;
    • ведение здорового образа жизни: сбалансированное питание с достаточным содержанием овощей и фруктов в рационе, умеренная регулярная физическая нагрузка, прогулки на свежем воздухе, избегание стрессовых ситуаций;
    • отказ от вредных привычек (курение, алкоголь и т. д.) обоих родителей;
       • создание благоприятного психоэмоционального климата в семье

    Второй этап комплексной прегравидарной подготовки включает прием витаминно-минеральных комплексов с антиоксидантами как минимум за 3 мес. до предполагаемого зачатия, профилактику фолат-зависимых пороков развития, йодопрофилактику, коррекцию гормональных, метаболических нарушений и тромбофилических состояний.