



620142, г. Екатеринбург, ул. Большакова, д.68  
Тел.: +7 (343) 272-03-03  
620131, г. Екатеринбург, ул. Викулова, д.33, корп. 2  
Тел.: +7 (343) 231-59-55 (85)  
Сайт: [www.mc-paracels.ru](http://www.mc-paracels.ru)  
Эл.почта: mc-paracels@mail.ru

620142, Ekaterinburg, Bolshakova street 68  
Tel. +7 (343) 272-03-03  
620131, Ekaterinburg, Vikulov's street 33, building 2  
Tel. +7 (343) 231-59-55 (85)  
web-site: [www.mc-paracels.ru](http://www.mc-paracels.ru)  
e-mail: mc-paracels@mail.ru

### **Прегравидарная подготовка**

Прегравидарная подготовка представляет собой комплекс диагностических и лечебно-профилактических мероприятий, направленных на подготовку пары к успешному зачатию, нормальному течению беременности и рождению здорового ребёнка. Она включает в себя оценку всех факторов риска, включая медицинские, социально-экономические и культурные, с целью их устранения или минимизации.

Перечень мероприятий достаточно обширен, его выполнение является желательным шагом, который позволит максимально предотвратить возможные осложнения беременности. Длительность прегравидарной подготовки не имеет строгих рамок, а её сроки и этапы устанавливаются индивидуально.

#### **Общие рекомендации, которые следует соблюдать всем парам, готовящимся к беременности:**

1. Модификация образа жизни: нормализация режима сна и бодрствования.
2. Отказ от вредных привычек, таких как курение, употребление алкоголя и наркотиков.
3. Сбалансированное питание: достаточное, но не избыточное количество белков, жиров и углеводов. Ежедневное включение в рацион овощей и фруктов в умеренных количествах.
4. Устранение или минимизация стрессовых факторов.
5. Регулярная физическая активность: для людей с нормальным индексом массы тела (18,5–24,9 кг/м<sup>2</sup>) общая продолжительность аэробных упражнений умеренной интенсивности должна составлять не менее 150 минут в неделю, а высокой — не менее 75 минут.

Оптимальным вариантом является планирование беременности, когда на прегравидарном этапе есть возможность пройти полное обследование и при необходимости лечение выявленных заболеваний, сделать плановую вакцинацию, начать вести здоровый образ жизни и принимать фолиевую кислоту. Это позволяет максимально повысить вероятность рождения здорового ребёнка.