Автор: Исполнитель
22.10.2026 16:37 -

Насколько успешно пройдёт беременность и будет ли ребёнок здоровым? Конечно, больше тревог в этом отношении испытывают пары постарше. Но даже самым молодым будущим родителям не помешает проверить здоровье и предпринять шаги к его улучшению. Как в Свердловской области происходит планирование семьи, рассказала зав. отделением охраны репродуктивного здоровья консультативно-диагностической поликлиники Екатеринбургского клинического перинатального центра, врач акушер-гинеколог **Алёна Туреева**.

– Алёна Владимировна, как сегодня происходит планирование семьи?
– Прегравидарная, то есть предшествующая беременности, подготовка – это целый комплекс мероприятий. Они направлены на наступление желанной беременности, её благополучное течение и рождение здорового малыша. Мы обследуем обоих будущих родителей и направляем на лечение, если это необходимо. Обоим родителям назначаются витамин Д и препараты йода, женщинам дополнительно фолиевая кислота, при необходимости – препараты железа.
Обращаем внимание на психологическую готовность пары к прибавлению в семье и сопутствующим переменам, помогаем развеять тревоги и сомнения. Также мы изучаем прививочный сертификат. Если необходимо, назначаем вакцинацию согласно национальному календарю прививок и календарю прививок по эпидемическим показаниям.
Разъясняем пациентам, как скорректировать свой образ жизни: соблюдать режим сна; давать себе достаточную физическую нагрузку – спорт, прогулки; правильно питаться и нормализовать вес; отказаться от вредных привычек и употребления алкоголя. В идеале, снизить стрессовые нагрузки, чему, кстати, ЗОЖ тоже способствует.
– Где уральцы могут получить такую помощь?
– Первым этапом подготовки к планированию беременности является диспансеризация в поликлинике по месту жительства. Пациентов проверят на инфекции, передаваемые половым путём. Возьмут спермограмму у мужчин, сделают УЗИ половых органов. Женщинам проведут скрининг рака шейки матки, УЗИ органов малого таза для оценки общего состояния репродуктивной системы и овариального резерва, то есть запаса яйцеклеток. Проведут консультации узких специалистов (гинеколога – для женщин, уролога или андролога – для мужчин).
Если на диспансеризации выявляются какие-то нарушения репродуктивного здоровья, пациенты направляются в специализированное медучреждение. В Екатеринбурге, например, это межтерриториальный кабинет бесплодного брака. Здесь пару дообследуют и предлагают либо медикаментозное, либо хирургическое лечение. При отсутствии его эффективности оформляют документы на ЭКО. В других, наиболее крупных, городах Свердловской области тоже есть такие кабинеты.
– **На какие сопутствующие болезни обследуют будущих мам и пап?**
– Помимо гинекологических и урологических проблем, мы обращаем внимание на

наличие ВИЧ-инфекции и гепатита С, на эндокринные нарушения, ожирение, метаболический синдром, сахарный диабет второго типа, железодефицитную анемию. Предметом обследования и лечения могут быть также болезни щитовидной железы, такое гормональное нарушение, как гиперпролактемия; воспалительные заболевания почек; артериальная гипертензия; болезни желудочно-кишечного тракта. При сборе анамнеза мы выявляем наличие абсолютных и относительных показаний для обращения к генетику: два и более выкидыша, два неудачных ЭКО, наличие генетических нарушений у пациентов и их ближайших родственников. Обследование и лечение выполняются согласно клиническим рекомендациям, на что будет обращаться повышенное внимание.

– **В каком возрасте прегравидарная подготовка особенно важна?**

– В принципе, на всём промежутке с 18 до 49 лет – этот период ВОЗ определила как репродуктивный. Чем старше будущие родители, и особенно мамы, тем выше вероятность, что здоровье уже пострадало от негативных факторов. Учитывая, что в Екатеринбурге средний возраст рождения первенца у женщин – 29 лет – 31 год, настоятельно рекомендую заниматься прегравидарной подготовкой всем. Благодаря мерам государственной поддержки нашим гражданам доступны в рамках ОМС высокотехнологичные репродуктивные технологии. Стоит пользоваться ими на благо здоровья своей семьи.

– **Если у пары уже есть здоровые дети, обязательно ли готовиться к следующей беременности?**

– Однозначно, стоит готовиться. Первый фактор – если новая беременность не наступает у партнёров до 35 лет – в течение года регулярной половой жизни, старше 35 лет – в течение шести месяцев. Второй фактор – появление соматических патологий, обусловленных возрастом: хронические заболевания, снижение качества яйцеклеток и сперматозоидов.

– Насколько высоки шансы наступления беременности в бесплодной паре?

– Кто хочет иметь ребёнка, тот обязательно получит такую возможность. По нашим данным, при соблюдении требований прегравидарной подготовки около 40% пар смогут зачать ребёнка самостоятельно, около 60% получат направления на ЭКО.

Записаться на диспансеризацию, в том числе репродуктивную, можно в Белоярской ЦРБ по телефону: 8 (34377) 2-12-13. Не забудьте взять с собой паспорт, СНИЛС и полис ОМС.