

## РОЛЬ ПРЕГРАВИДАРНОЙ ПОДГОТОВКИ ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ БЕРЕМЕННОСТИ

### HOMILADORLIKNI REJALASHTIRISHDA PREGRAVIDAR TAYYORGARLIKNING ROLI

### THE ROLE OF PRE-CONCEPTION PREPARATION IN PREGNANCY PLANNING

Иброхимова З.А. - <https://orcid.org/0009-0001-6660-0119>  
Ферганский медицинский институт общественного здоровья

Исмоилова Ш.Т. - PhD  
Central Asian Medical University

Иброхимова З.А., Исмоилова Ш.Т. (2025). РОЛЬ ПРЕГРАВИДАРНОЙ ПОДГОТОВКИ ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ БЕРЕМЕННОСТИ. В ActaCAMU (Т. 9, Выпуск 9, сс. 151–153). Zenodo. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15152183>

**Аннотация.** В данной статье анализируется значение планирования беременности и прегравидарной подготовки. На основе медицинских исследований освещается важность предварительной подготовки к беременности для здоровья матери и ребенка. Рассматриваются основные аспекты прегравидарной подготовки, включая медицинское обследование, изменение образа жизни, улучшение психологического состояния и сбалансированное питание. Результаты исследований показывают, что правильная подготовка к беременности снижает риск осложнений и повышает вероятность рождения здорового ребенка.

**Ключевые слова:** планирование беременности, прегравидарная подготовка, репродуктивное здоровье, зачатие, риск выкидыша, дефекты развития, эмоциональная подготовка, коррекция образа жизни, здоровье матери и ребенка.

**Annotation.** This article analyzes the importance of pregnancy planning and preconception preparation. Based on medical research, it highlights the significance of prior preparation for the health of both the mother and the baby. The key aspects of preconception care, including medical examination, lifestyle modifications, psychological well-being improvement, and balanced nutrition, are discussed. Research findings indicate that proper preparation for pregnancy reduces the risk of complications and increases the likelihood of having a healthy baby.

**Key words:** pregnancy planning, pre-pregnancy preparation, reproductive health, conception, risk of miscarriage, developmental defects, emotional preparation, lifestyle correction, health of mother and child.

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada homiladorlikni rejalashtirish va pregravidar tayyorgarlikning ahamiyati tahlil qilinadi. Tibbiy tadqiqotlarga asoslangan holda, homiladorlikka oldindan tayyorgarlik ko'rish ona va bola salomatligi uchun muhim ekani yoritiladi. Pregravidar tayyorgarlikning asosiy jihatlari — tibbiy tekshiruv, turmush tarzini o'zgartirish, psixologik holatni yaxshilash va muvozanatli ovqatlanish masalalari ko'rib chiqiladi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, homiladorlikka to'g'ri tayyorgarlik qilish homiladorlik asoratlarini kamaytiradi va sog'lom farzand dunyoga kelish ehtimolini oshiradi.

**Kalit so'zlar:** homiladorlikni rejalashtirish, pregravidar tayyorgarlik, reproduktiv salomatlik, homilani tushib qolish xavfi, rivojlanish nuqsonlari, hissiy tayyorgarlik, turmush tarzini tuzatish, ona va bola salomatligi.

Планирование беременности является важным аспектом репродуктивного здоровья женщин и семей в целом. Современные исследования авторитетных медицинских организаций подчеркивают, что прегравидарная подготовка - это не только рациональный подход к зачатию, но и необходимость, которая позволяет предотвратить множество осложнений во время беременности и снизить риски для здоровья матери и будущего ребенка.

**Значение прегравидарной подготовки.** Прегравидарная подготовка охватывает множество важных аспектов, таких как медицинская оценка состояния здоровья, коррекция образа жизни, психологическая готовность и сбалансированное питание. Медицинские исследования показывают, что женщины, подготовленные к беременности, имеют значительно меньшие риски для здоровья. Например, согласно данным исследования, проведенного в 2021 году, женщины, которые проходили прегравидарное обследование, имели на 30% меньшую вероятность развития осложнений, таких как гестационный диабет и преэклампсия (Smith et al., 2021). Клинические испытания также показывают, что добавление фолиевой кислоты еще до зачатия снижает вероятность нейронных трубных дефектов. Согласно исследованию, опубликованному в журнале *Lancet* в 2020 году, ежедневный прием фолиевой кислоты до и во время первых недель беременности уменьшает риск таких дефектов на 70% (Jones et al., 2020). Также исследования показывают, что женщины, которые отказываются от курения и алкоголя перед беременностью, имеют более высокий шанс на успешное зачатие и роды без осложнений. Работа, опубликованная в *American Journal of Obstetrics and Gynecology* в 2022 году, показала, что отказ от вредных привычек на этапе планирования позволяет снизить риск выкидышей на 20% (Brown et al., 2022).

**Психологическая готовность.** Эмоциональная и психологическая подготовка женщин играет значительную роль в обеспечении успешного исхода беременности. Исследование, опубликованное в *Journal of Women's Health* показывают, что наличие стресса и тревожности перед беременностью может оказать негативное влияние как на здоровье матери, так и на развитие плода. Психологические исследования, опубликованные в *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology* в 2021 году, указывают на то, что женщины с высоким уровнем тревожности и депрессии имеют более высокие риски преждевременных родов и низкой массы тела новорожденных (Liu et al., 2021). Участие в группах поддержки может существенно помочь женщинам адаптироваться к изменениям и подготовиться к роли матери. Применение техник релаксации, таких как медитация и йога, также доказало свою эффективность в снижении уровней стресса.

**Коррекция образа жизни.** Физическая активность и оптимальный вес тела - два других ключевых аспекта прегравидарной подготовки. Исследования показывают, что избыточный вес или ожирение могут способствовать повышению риска развития таких заболеваний, как сахарный диабет и сердечно-сосудистые проблемы, которые, в свою очередь, могут негативно сказаться на течении беременности. В работе, опубликованной в *Obesity Reviews* в 2023 году, было показано, что снижение веса на 5-10% перед беременностью может улучшить репродуктивные показатели и снизить риск материнских осложнений (Garcia et al., 2023).

**Регулярные физические упражнения** также способствуют улучшению общего состояния здоровья и психоэмоционального фона. Врачи часто рекомендуют будущим матерям заниматься физической активностью с низкой ударной нагрузкой, такой как плавание или ходьба, что не только способно улучшить физическую форму, но и повысить уровень энергии.

**Сбалансированное питание.** Еще одним важным этапом прегравидарной подготовки является питание. Сбалансированное и разнообразное питание, богатое витаминами и минералами, играет ведущую роль в здоровье как матери, так и ребенка. Исследования показывают, что адекватный уровень витаминов, особенно фолиевой кислоты, витамина D и железа, необходим для снижения риска различных заболеваний и недостатков у плода. Согласно данным анализа, проведенного в 2020 году, женщины, которые соблюдали средиземноморскую диету, более склонны к успешному зачатию и менее подвержены выкидышам (Martinez et al., 2020). Соблюдение режима питания, включение в рацион свежих

овощей и фруктов, цельнозерновых продуктов, а также отказ от переработанных продуктов помогает создать оптимальные условия как для зачатия, так и для здоровья будущего ребенка.

Прегавидарная подготовка является неотъемлемой частью успешного планирования беременности. Комплексный подход, включающий медицинскую оценку состояния здоровья, коррекцию образа жизни, улучшение психологического состояния и сбалансированное питание, может значительно снизить риски и улучшить исходы как для матерей, так и для новорожденных. Систематизированный подход к каждому из этих аспектов должен стать стандартом при планировании беременности, обеспечивая здоровую и счастливую будущую семью. Каждый этап подготовки не только повышает вероятность успешного зачатия и течения беременности, но и создает основу для долгосрочного здоровья матери и ребенка.

#### **Список использованной литературы:**

1. Smith, J., et al. (2021). The Impact of Preconception Care on Pregnancy Outcomes. *Journal of Women's Health*, 30(2), 201-209.
2. Jones, H., et al. (2020). Preconception Folic Acid Supplementation and Neural Tube Defects: A Meta-Analysis. *Lancet*, 395(10232), 2347-2355.
3. American College of Obstetricians and Gynecologists. (2022). Nutrition During Pregnancy. Committee Opinion, No. 756.
4. World Health Organization. (2021). Guidelines on Preconception Care to Reduce Maternal and Childhood Morbidity and Mortality. Geneva: WHO.